المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة أم القرى

كلية التربية

قسم علم النفس

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة

إعداد الطالب

نزار بن حامد بن دغيليب القائدي

إشراف

سعادة الدكتور / هشام بن محمد إبراهيم مخيمر

الأستاذ المشارك بقسم علم النفس

دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية - بجامعة أم القرى
متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس
تخصص (الإرشاد النفسي)
الفصل الدراسي الأول 1434هـ - 2012 م

بسم الله الرحمن الرحيم

سورة النحل : 97

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة :

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

أهداف الدراسة :

١ - التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .
٢ - معرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .
٣ - التحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ،ترجع إلى (الصف الدراسي – التخصص – المستوى الاقتصادي والاجتماعي).
٤ - إمكانية التنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن .

عينة الدراسة :تم إجراء الدراسة على عينة قدرها (300) طالباً ، منهم (150) طالباً من طلاب الصف الثالث ثانوي و (150) طالباً من طلاب الصف الثاني ثانوي .

أدوات الدراسة :1- مقياس أساليب مواجهة الضغوط .إعداد منى عبد الله (2002م) . 2- مقياس سمات الشخصية ، البروفيل الشخصي ، جوردن ، عربه ابوحطب (1973).

الأساليب الإحصائية :تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون ، واختبارات (ت) (T.test) ، وتحليل التباين الأحادي ،وتحليل الانحدار المتعدد .

النتائج :

١. الأساليب التي يستخدمه ا الطلاب في مواجهة الضغوط هي مرتبة تنازلياً كالتالي: (الالتجاء إلى الله-المواجهة وتأكيد الذات-تحمل المسئولية-ضبط الذات-التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات-الدعابة-الاسترخاء والانفصال الذهني-الانعزال-البحث عن إثباتات بديلة-لوم الذات-تقبل الأمر الواقع-إعادة التفسير الإيجابي-التنفيس الانفعالي-أحلام اليقظة-الإنكار-الاستسلام).
٢. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وبين درجاتهم على مقياس سمات الشخصية .
٣. توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وبين درجاتهم على مقياس سمات الشخصية .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط يرجع لمتغير الصف الدراسي سوى أسلوب المواجهة وتأكيد الذات و التنفيس الانفعالي والدعابة وكانت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث .
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير التخصص (طبيعي – شرعي) سوى أسلوب المواجهة وتأكيد الذات و الاسترخاء والانفصال الذهني والدعابة وكانت الفروق لصالح طلاب التخصص الشرعي .
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير الحالة الاقتصادية (دخل الأسرة) سوى أسلوب البحث عن المعلومات وكانت الفروق لصالح طلاب ذوي الدخل المرتفع .
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية (نوع السكن) .
٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الصف الدراسي سوى لسمة الاجتماعية والاتزان الانفعالي وكانت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث ثانوي .
٩. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير التخصص (طبيعي – شرعي) سوى لسمة الاتزان الانفعالي وكانت الفروق لصالح طلاب التخصص الطبيعي .
١٠. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الحالة الاقتصادية (دخل الأسرة) سوى لسمة السيطرة والاتزان الانفعالي وكانت الفروق لصالح طلاب ذوي الدخل المرتفع.
١١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية (نوع السكن) .
١٢. يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط .

التوصيات : في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يلي :
١ - تدريب الطلاب على أساليب مواجهة الضغوط .
٢ - إعداد برنامج سلوكي معرفي للارتقاء بسمات الشخصية لدى الطلاب .

ABSTRACT

Title : Methods face of pressure and its relationship with some personality traits among high school students in Jeddah.

Objectives :

1. Identify ways the face of pressures common to high school students in Jeddah.
2. Knowledge of the relationship between each of the methods the face of pressure and some personality traits among high school students in Jeddah.
3. Check for differences in each of the methods the face of pressure and some personality traits among high school students in Jeddah, due to the (classroom - specialty - the economic and social level).
4. Predictability of some personality traits through methods cope with the pressures of students at secondary school in Jeddah.

Methodology: The researcher used the descriptive method Comparative A linking.

Sample: The study was carried out on a sample of (300) students, of whom (150) students from the third year secondary school students (150) students from second grade secondary.

Tools: 1 - scale methods cope with the pressures. Prepare Mina Abdullah (2002) 2 - measure personality traits, personal profile, Gordon, Abu Hatab Translation (1973).

Statistical methods: Been used Pearson correlation coefficients, and test (T) T.test, ANOVA, and multiple regression analysis.

Results:

1. The methods used by students in the face of pressures are in descending order as follows: (recourse to God - confrontation and assertiveness - responsibility - self-control - logical analysis - focusing on the solution - to search for information - humor - relax and separation mental - isolation - Find evidence alternative - self-blame - accept the fait accompli - positive reinterpretation - emotional catharsis - daydreams - denial - surrender).
2.There is a positive correlation statistically significant between the degrees of high school students on a scale the face of pressure and methods between their grades on a scale of personality traits.
3.There is a negative correlation statistically significant between the degrees of high school students on a scale the face of pressure and methods between their grades on a scale of personality traits.
4.No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale methods face pressure due to the variable grade only style confrontation and assertiveness and emotional catharsis and humor and the differences were in favor of third-grade students.
5.No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale methods face pressure due to the variable specialization (naturally - illegal) only style confrontation and assertiveness and relaxation and mental separation and humor and the differences were for the benefit of students forensic specialization.
6.No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale methods face pressure due to the economic situation variable (household income) only way to search for information and the differences were in favor of high-income students.
7.No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale methods face pressure due to the variable marital status (type of housing).
8.No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale of personality traits attributed to the variable grade only attribute to social and emotional equilibrium and the differences were in favor of third year secondary school students.
9. No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale of personality traits attributed to the variable specialization (naturally - illegal) only attribute to emotional equilibrium and the differences were in favor of natural specialty students.
10. No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale of personality traits attributed to the changing economic situation (family income) only feature control and emotional equilibrium and the differences were in favor of high-income students.
11. No statistically significant differences between the mean scores of high school students on a scale of personality traits attributed to the variable marital status (type of housing).
12. Unpredictable personality traits among secondary school students in Jeddah through methods when confronted with pressure.

Recommendations: In light of the findings of the results of the current study, the researcher recommends the following:
1 - to train students in the face of pressure techniques.
2 - Preparation of cognitive behavioral program to improve students' personal traits.

إهداء

إلى الذي جعل حسن الخلق وباب العلم نورا يستضيء به أبناؤه ، إلى من شجعني وحفزني على حب العلم وتحدي الصعاب إلى النبع المتدفق حبا ورعاية ، إلى أبي الغالي ، عرفانا مني وتقديرا للتضحيات التي بذلها ، داعيا المولى عز وجل أن يمد في عمره ويحفظه ويكلأه برعايته ويدخله برحمته في عباده الصالحين .

إلى من لها فضل عظيم يعجز عن الوفاء به أي إهداء وتقدير ، إلى من أسكنتني شغاف قلبها حبا وحنانا ، إلى أجمل نغم في الوجود ، إلى أمي الحبيبة أمد الله في عمرها وحفظها من كل سوء ومكروه وادخلها برحمته في عباده الصالحين

إلى من شاركتني الهموم ، إلى من تفانت وذللت بصبرها العقبات ، إلى الطيبة الحبيبة رفيقة دربي وشريكة عمري وآمالي ، إلى زوجتي الحبيبة الغالية .

إلى ريحانة قلبي ، إلى بنتي بيان ، إلى زهور عمري ، أيمن و محمد ، إلى دانه وليان .

إلى الذين مدوا لي يد العون ، إلى إخواني وأخواتي الذين دعموني بكل غالي ونفيس ، اسأل الله أن يمتعكم وأولادكم بالصحة والعافية .

إلى أقربائي وأصدقائي ، وكل من اهتم بدراستي ووقف بجانبي .

إلى كل طالب علم .

اهدي ثمرة جهدي .

الباحث

شكر و تقدير

الحمد لله وحده القائل في كتابه العزيز قال تعالى : " وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " (سورة النمل ، الآية : 19) ، والشكر له على امتنانه وفضله ، شكراً يليق بجلاله وعظمته وقدرته .

فيطيب لي بعد انجاز هذا العمل أن اسجد لله حمدا وشكرا على ما وهبني من عون و صبر من اجل إتمامه ، والذي أرجو أن يكون خالصاً لوجهه الكريم وان يرزقني أجره ، والصلاة السلام على اشرف المرسلين وخاتم النبيين وسيد الأولين والآخرين محمد بن عبد الله وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار. وبعد ،

إن القيام بالدراسات العلمية يضع الباحث بين أيدي كثير من أولي العلم وأهل الفضل ولا شك ا ن أولهم سعادة الدكتور / هشام بن محمد مخيمر ، الذي شرفني متفضلاً بالإشراف على هذا البحث ، فيسعدني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وعظيم الامتنان لسعادته ، والذي كان لكريم صبره ، وجم تواضعه ، وجميل قوله ، ولدقة ملاحظاته ، وجديته الصادقة ، وتوجيهاته القيمة ، الدور الكبير في ظهور هذا البحث بهذه الصورة ، حيث كان نعم المشرف المشجع والموجه في كل خطوة من خطوات هذا البحث ، فله أبلغ الدعاء وخالص الثناء راجياً المولى عز وجل أن يبارك فيه ، ويجزيه خير ، ويجعل ذلك في ميزان حسناته .

كما يسرني أن أتقدم بكل الاحترام والتقدير وجزيل الشكر والعرفان لأصحاب السعادة أعضاء لجنة المناقشة سعادة الاستاذ الدكتور / الهامي عبدالعزيز امام وسعادة الدكتور /أحمد عبداللطيف أبو اسعد لما بذلاه من وقت وجهد في تقويم هذا البحث وسيكون لتوجيههما الأثر الكبير في إثراء هذه الدراسة .

وكذلك يسرني أن أتقدم في هذا المقام بجزيل الشكر والعرفان وفائق التقدير وعظيم الامتنان إلى أصحاب الأيادي البيضاء والجهود المخلصة سعادة عميد كلية التربية الأستاذ الدكتور / زايد الحارثي ، وسعادة رئيس قسم علم النفس الدكتور / سالم المفرجي ، وسعادة الأستاذ الدكتور/ عبدالمنان ملا بار ، وسعادة الأستاذ الدكتور / محمد حمزة سليماني ، وسعادة الدكتور عابد النفيعي ، وسعادة الدكتور / حسين عبد الفتا ح الغامدي ، وسعادة الدكتور / عيدروس العيدروس ، وجميع أساتذتي بقسم علم النفس وكلية التربية بجامعة أم القرى ، ولجميع زملائي في قسم الإرشاد النفسي بجامعة أم القرى ، واخص بالشكر الأستاذ / الحسن بن الحسين السيد الذي كان مرجعاً لي ومسانداً في كل وقت وحين .

كما اخص بالشكر ابن العم محمد عيد الحربي الذي لا أنسى فضله بعد الله تعالى ، والشكر موصول لجميع مدراء المدارس والمعلمين والطلاب في المرحلة الثانوية لتفضلهم بالمشاركة والمساندة لإتمام هذا البحث ، ولجميع زملائي في الإرشاد الطلابي وفي مدرسة صقر قريش الابتدائية ، ولكل من قدم لي يد العون المساعدة .

هذا ويصعب حصر كل من قدم يد العون والمساعدة ، فلهم جميعاً عظيم الشكر والتقدير والامتنان ، سائلاً المولى عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهة الكريم وان ينفع به ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص الدراسة باللغة العربية	أ
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ب
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	ح
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	
مقدمه	2
مشكلة الدراسة تساؤلاتها	4
أهداف الدراسة	6
أهمية الدراسة	6
مصطلحات الدراسة	7
حدود الدراسة	9
الفصل الثاني : الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة	
أولاً : الإطار النظري	11
الضغوط النفسية	11
مفهوم الضغوط	11
مصادر الضغوط	13
النظريات المفسرة للضغوط	15
أساليب مواجهة الضغوط	17
سمات الشخصية	22

ثانياً : البحوث والدراسات السابقة	31
الدراسات التي تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات	31
الدراسات التي تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية	35
التعقيب على الدراسات السابقة	40
ثالثاً : تساؤلات وفروض الدراسة	42
الفصل الثالث :منهج و إجراءات الدراسة	
منهج الدراسة	44
مجتمع الدراسة	44
عينة الدراسة	45
أدوات الدراسة	46
الأساليب الإحصائية المستخدمة	56
الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها	
التساؤل الأول	58
الفرض الأول	61
الفرض الثاني	64
الفرض الثالث	76
الفرض الرابع	81
الفصل الخامس : ملخص نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات	
ملخص النتائج	85
التوصيات	87
المقترحات	87
مراجع الدراسة	
المصادر	88

المراجع باللغة العربية	88
المراجع باللغة الأجنبية	92
المواقع الالكترونية	93

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
1	وصف عينة الدراسة حسب الصف الدراسي	45
2	وصف عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي	45
3	وصف عينة الدراسة حسب متوسط دخل الأسرة	46
4	وصف عينة الدراسة حسب نوع السكن	46
5	معاملات الصدق في دراسة صادق (1977)	52
6	معاملات الارتباط بين الأساليب والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	53
7	معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع درجات البعد الذي تنتمي إليه	54
8	معاملات الارتباط بين السمات والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية	55
9	معاملات الفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	55
10	معاملات الفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية	56
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط	58
12	معاملات الارتباط بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات سمات الشخصية	61
13	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب الصف الدراسي	64
14	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب التخصص الدراسي	67

15	نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب دخل الأسرة	70
16	نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن	73
17	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب الصف الدراسي	76
18	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب التخصص الدراسي	77
19	نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب دخل الأسرة	78
20	نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاهات الفروق في سمة السيطرة حسب دخل الأسرة	79
21	نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب نوع السكن	80
22	اختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدار المتعدد للتنبؤ بسمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط	81
23	معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بسمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط	82

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
1	مقياس أساليب مواجهة الضغوط	96
2	مقياس سمات الشخصية	98
3	خطاب معهد البحوث بتسجيل الموضوع	102
4	خطاب سعادة مدير التربية التعليم بمحافظة جدة بالسماح بتطبيق الدراسة ميدانياً	105

الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

مقدمة .

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها .

أهداف الدراسة .

أهمية الدراسة .

مصطلحات الدراسة .

حدود الدراسة .

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمه :

الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض غير أنها أصبحت اليوم سمة من سمات هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي وتسيطر عليه مفاهيم العولمة، والكونية، والاعتماد المتبادل. قال تعالى: " لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ". سورة البلد آيه (4،5) .

وقد أشارت دراسة (بخيت،2008، 184) أن الإنسان في القرن الحالي يتعرض لسلسلة طويلة من مشكلات الحياة الضاغطة، يمر بها يومياً نتيجة لضغوط شتى تلاحقه بسبب التغيرات السريعة المتلاحقة من تقدم وتطور هائل، لا يستطيع مواكبتها وملاحقتها، فيشعر بالعجز والإحباط، ويعيش في صراع بين ما هو فيه وبين ما يحدث حوله من مواقف ضاغطة نتيجة لمشكلات شخصية وأسرية ومدرسية وأكاديمية ومهنية تتضمن أحداثاً قد تنطوي على الكثير من التوتر والقلق في شتى مجالات الحياة المختلفة.

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة ، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة ، والأفراد في هذا العصر يعانون ألوان مختلفة من الاضطرابات النفسية على رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وما يهدد حياقم ومستقبلهم من أخطار .

وقد أحدثت وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمي تغيرات اجتماعية سريعة جعلت الفرد يتعرض للعديد من الأحداث والمواقف الضاغطة وكذلك الظروف البيئية وما تحويه من كوارث طبيعية وحروب، ولم تعد الظروف البيئية وحدها المسئولة عن حدوث الضغوط لدى الإنسان بل قد يكون الفرد نفسه مصدراً للضغوط لديه ، ويتمثل ذلك في الأفكار والاعتقادات السلبية والخاطئة والإحباطات والصراعات التي يكابدها الفرد في معترك الحياة ،ولاشك أن هذه الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد غدت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الاجتماعية التي يحيا فيها وجعلته يعاني الشعور بالضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى ،حيث أصبحت تمثل حجر الزاوية في الاضطرابات السيكوسوماتية، وقد تدفعه هذه الأحداث إلى الانطواء والتقوقع على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، وقد يصاب الفرد بالاغتراب ومن ثم تصبح الحياة لديه بلا معنى أو هدف.

ومما تجدر الإشارة إليه أن الضغوط ليست جميعها شيئاً ضاراً أو حالة مرضية وغير سوية، بل قد تكون حالة صحية دافعة للسلوك الجيد وللنجاح والتفوق وحافزاً على الإنجاز وتحقيق الذات ، إلا أن هناك تبايناً في استجابات الأفراد حيال المواقف والأحداث الضاغطة التي يواجهونها وتجاه الحدث الواحد، فالحدث الذي يثير الشعور بالفرحة والسرور لدى أحد الأفراد قد يثير الشعور بالضغط لدى فرد أخر.

وهكذا أصبح الضغط النفسي من أكثر الظواهر انتشاراً في الوقت الحاضر، و الفرد لا يستطيع الإحجام عن هذه الضغوط أو الهروب منها ، والنتيجة هي أن التعرض للضغوط أمرٌ حتمي لا مفر منه ونحن بحاجة ماسة لتعلم واكتساب مهارات واستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط والتغلب عليها .

وعلى الرغم مما يواجه الفرد من ظروف وخبرات ضاغطة إلا انه يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك ، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وتروى، وذاك أخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

وعلى هذا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأفراد تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية، وكذلك تبعاً لنوعية الموقف.

وتؤكد (جودة،2004م،67) أن هناك أساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية ،وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية .

وهنا تظهر وظيفة أساليب المواجهة حيث تمثل الحماية من آثار الضغوط بإزالتها أو تعديلها أو جعل النتائج الانفعالية للموقف في إطار يمكن السيطرة عليه وإدراك الظروف الضاغطة بشكل يعين على إضفاء الطبيعة المحايدة للموقف ، وخفض خصائصه المزعجة . (السهلي،1431هـ،3) .

وتشير (أمل أبو عرام ، 2005م ، 1) " أن الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين متعددة لكل منها انعكاساتها النفسية ،وتستقر في وعي الإنسان بدرجات متفاوتة . وتعتبر شخصية الفرد عاملاً وسيطاً أو متداخلاً تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي (الضغط) على الفرد،وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة وبالتالي فان سمات الشخصية لها علاقة بالاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة و تساهم هذه السمات سلباً أو إيجابا في الضغوط الواقعة على الفرد" .

هذا وقد أشارت نتائج دراسات (2003 Nada,Igor) إلى وجود علاقة بين بعض سمات الشخصية وبين أساليب مواجهة الضغوط .

لذا سوف تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة .

مشكلة وتساؤلات الدراسة :

تعد مرحلة التعليم الثانوي المرحلة التعليمية التي تقابل المرحلة النفسية التي يطلق عليها المراهقة، والتي ينتقل فيها المراهق من الطفولة إلى الرشد والنضج خاصة وأن هذه المرحلة هي التي تتفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول وصفات الشخصية والتي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل

وفي مرحلة المراهقة تحدث كثير من التغيرات تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، ومع هذا التغير تظهر الحاجة إلى التكيف مع الوسط الجديد ويستلزم التكيف في مرحلة المراهقة إعادة النظر في الأساليب الطفولية السابقة وإحلال نماذج أرقى من السلوك تتفق مع حياة الراشدين، وتقوي على مواجهة المسئوليات الجديدة. (جميل، 2005، 16) .

وهناك العديد من الأسباب الخاصة بالضغوط حيث إنه قد تكون تلك الضغوط نابعة من مشكلات أكاديمية يتعرض لها الطلاب في البيئة المدرسية، أو قد تكون ناتجة عن مشكلات مالية، أو مشكلات أسرية أو مشكلات يتعرض لها الفرد في البيئة المحيطة به .(Sulaiman et al., 2009, 180)

كما تعد الضغوط ذات طبيعة نسبية؛ فالمثير الواحد ينظر إليه بصور مختلفة من شخص لأخر، ويختلف الأشخاص في استعداداتهم النفسي لمواجهة الأحداث، فالمثير الواحد قد يؤدي بالبعض إلى حالة من الاكتئاب، أو القلق أو المعاناة من أعراض نفسية أخرى ؛ بينما يبقى البعض الآخر قادرين على التكيف مع الأحداث حتى لو تعرضوا لضغوط عالية الشدة. (السهلي، 1431هـ، 2)

ويستخدم الأفراد أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعدهم على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للأحداث. ويعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية. (جودة ، 2004م ، 675) .

وقد اطلع الباحث على الدراسات التي تناولت الضغوط في مجتمعنا العربي والمحلي، فوجد أن بعضها قد تناول برامج وطرق معالجة الضغوط ودراسات أخرى تناولت علاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة (جميل،2005م ؛ الشكعة، 2009م ؛ الشاوي، 2010م) ،كما أن هناك دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط وبعض الاضطرابات المصاحبة لها مثل دراسة (الهلالي ، 1430هـ ؛عبدالغني، 1430هـ ؛ السهلي، 1431هـ).

وعلى حد علم الباحث وجد الباحث ندرة في الدراسات التي تبحث في العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المجتمع السعودي .

تساؤلات الدراسة :

وفي ضوء ما سبق تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ما العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ؟ وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١ - ما هي أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ؟

٢ - ما العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟

٣ - هل توجد فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع لكل من (الصف الدراسي – التخصص – المستوى الاقتصادي والاجتماعي)؟

٤ - هل هناك إمكانية للتنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

٥ - التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

٦ - معرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

٧ - التحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ،ترجع إلى (الصف الدراسي – التخصص – المستوى الاقتصادي والاجتماعي).

٨ - إمكانية التنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

أولاً: الأهمية من الناحية النظرية.

١. تنبع أهمية هذه الدراسة في كونها تركز على دراسة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي تمثل الشريحة الأهم والمنعطف الحاسم لتحديد خياراتهم المهنية.

٢. أهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه أساليب مواجهة الضغوط في تحصين الفرد من المشاكل والاضطرابات النفسية التي يمكن أن تحدث له بسبب الضغوط المتتالية في الحياة العصرية المليئة بالضغوط والمليئة كذلك بمسبباتها .

٣. قد تفيد المكتبة العربية بإضافة جهد بسيط ومتواضع خصوصاً في ظل قلة الدراسات–على حد علم الباحث– التي تتناول هذا الموضوع.

٤. قد تساعد هذه الدراسة في أن تكون قاعدة ينطلق منها باحثون آخرون للكشف عن المزيد من الحقائق المعرفية التي تهتم بهذا المجال .

ثانيا: الأهمية من الناحية التطبيقية.

في ضوء ما قد تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها في :

١. تصميم بعض البرامج الإرشادية لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. تنبع أهمية البحث الحالية من أنها دراسة ميدانية تقترب كثيراً من الواقع الحالي للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣. قد تفيد واضعي السياسات التعليمية والمخططين عن طريق تقديم وجهة النظر الموضوعية حول هذا الموضوع .

مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية stress :

يعرف لورانس lowrence,1990 الضغوط النفسية بأنها :"حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة" .(شذى العجيلي 2005، 500)

أساليب المواجهة Coping Styles :

يرى شعبان 1995، "أن استراتيجيات المواجهة coping التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها" (أمل أبوعرام 2005، 41).

ويتبنى الباحث تعريف (منى عبدالله 2002م) لأساليب مواجهة الضغوط ويحدد إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، المستخدم في دراستها والذي يتكون من ثمانية عشر أسلوباً هي :

التحليل المنطقي – التركيز على الحل – المواجهة وتأكيد الذات – ضبط الذات – البحث عن المعلومات – تحمل المسئولية – لوم الذات – تقبل الأمر الواقع – إعادة التفسير الايجابي – الالتجاء إلى الله – الاستسلام – الانعزال – أحلام اليقظة – الإنكار – الاسترخاء الانفصال الذهني – التنفيس الانفعالي – الدعابة – البحث عن إثباتات بديلة .

سمات الشخصية :

الشخصية كناية عن مجموع خصائص المرء، الجسمية منها والعاطفية والنزوعية والعقلية التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. (رزوق، 1979، 167)

ويعرف البورت Allport الشخصية بأنها : "التنظيم الدينامي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابع سلوكه وتفكيره " . (عبد الخالق ، 1997م : 14)

ويتبنى الباحث تعريف البورت للشخصية ويحدد إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس السمات الشخصية المستخدم في الدراسة الحالية ، والذي يركز على أربع جوانب للشخصية هي :

أ - المسئولية وتعنى : الثبات ، والصدق ، والجدية والضمير الحي والثقة وهذه الخواص تميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقياس الذي يقيس المسئولية كأحد سمات الشخصية ،في حين أن منخفضي الدرجات على المقياس يقوَمون على أنهم غير مسئولين من الناحية الاجتماعية مستهترين غير مهتمين بتنفيذ وعودهم . (الشافعي ، 1417، 12).

ب - السيطرة وتعني : " حب السيادة والعدوانية والخشونة وحب التنافس وكذلك الزعامة وهى الدفاع عن النفس في علاقات المواجه والتطلع إلى مراكز القيادة وترأس الآخرين والتعصب للرأي " .(الشافعي ، 1417، 12)

ت - الاتزان الانفعالي وهو "تحرر الفرد من الميول والاتجاهات الصبيانية كالأنانية والاتكال على الغير والخوف من تحمل المسئولية والقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال والبعد عن الاندفاع والقدرة على احتمال التأزم والحرمان وتأجيل اللذات العاجلة وإرجاء الدوافع العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة وأهداف اشمل وابعد ، والقدرة على تغليب الأهداف البعيدة على الأهداف القريبة وعدم التقلب" . (الشافعي ، 1417، 12)

ث - الاجتماعية وهي " أن يكون الفرد سعيداً ومستمتعاً بوجوده في الجماعة وذو حضور وفاعلية في مختلف أوجه نشاطاتها وتأتى الثقة والجرأة الاجتماعية لدى الشخص من خلال النظرة الايجابية للنفس والآخرين ومن خلال الخبرات السارة في وجود الآخرين " (الشافعي ، 1417 ، 12).

طلاب المرحلة الثانوية :

يقصد بهم عينة ممثلة للطلاب في المرحلة الثانوية بمدينة جدة .

حدود الدراسة :

- تتحدد بالموضوع الذي تناولته (أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة).
- تتحدد حدود البحث الزمانية بالعام الدراسي 1433هـ/ 1434هـ .
- تتحدد حدود البحث المكانية بتطبيق الدراسة الميدانية على المدارس الثانوية العامة بمدينة جدة .
- يقتصر البحث على عينة حجمها (350) طالب .
- أداة البحث هي:

١ -مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، إعداد منى محمود عبدالله 2002م ، تقنين الهلالي على البيئة السعودية .

٢ -مقياس سمات الشخصية ، البروفيل الشخصي ، جوردن ، عربه ابوحطب ،تقنين على البيئة السعودية آمال صادق .

٣ -الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بيانات الدراسة .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

أولاً : الإطار النظري :

1- أساليب مواجهة الضغوط .

2- سمات الشخصية .

ثانياً : الدراسات والبحوث السابقة .

ثالثاً : تساؤل و فروض الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

الضغوط النفسية :

أ – تعريف الضغوط النفسية :

تعددت تعريفات الضغوط لتعدد وجهات نظر العلماء ويعتـــبر هانز سيلي (1956) Hans Seyle الأب المؤســـس لبحـــوث الضغوط فهو أول من استخدم مصطـــلح الضغط في المجال البيولوجى ، وعرف سيلي الضغط بأنه "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (السمادوني، 1990: 31) .

وأكد لازاروس أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة ، وعلى هذا يعرف لازاروس وفولكمان (1984) Lazaurs & Folkman الضغط بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. حسين ، عبدالعظيم (2006م) .

ويرى كوكس (1990) Cox أن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته ، وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط ، وأن هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء أكانت هذه البيئة داخلية أم خارجية ، ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات . حسين ، عبدالعظيم (2006م)

وعرف لورنس lowrence,1990 الضغوط النفسية بأنها :"حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (شذى العجيلي2005:503) .

وذكر فرج طه وآخرون أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجه توجد إليه إحساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد ، وللضغوط النفسية أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يقع في موقع صراع حاد أو خطر شديد . طه ، فرج آخرون (1993م) .

ويعرف جوردون Gordon (1993) الضغوط بأنها "الاستجابات النفسية والانفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد ، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها .

ويشير عبد الرحمن الطر يري (1994) إلى أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط وأول هذه العناصر هو البيئة المحيطة بالفرد حيث قد يوجد فيها ما قد يثير الفرد ويستفزه ويجعله في وضع غير طبيعي، أما العنصر الثاني فهو الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط ، أما العنصر الثالث فهو الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة . الطريري ، عبدالرحمن (1994م)

وتعرف زينب شقير 2001 الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى" (نيفين زهران، 2003: 101) .

ومما سبق نرى أن هناك اختلافا بين الباحثين في التعريفات لظاهرة الضغوط ، لذلك من الصعوبة بمكان أن نحظى بتعريف له مدلولات علمية تحدد طبيعة ظاهرة الضغوط تحديدا جامعا مانعا لأن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد إلا أن المتتبع للتعريفات المتداولة للضغوط يجدها لا تخرج في تعريفها للضغوط عن ثلاث اتجاهات :

١ -تعريف الضغوط على اعتبار أنها حدث "مثير"خارجي يمر به الفرد.
٢ -تعريف الضغوط على أساس إدراك الفرد للحدث .
٣ -تعريف الضغوط على اعتبار الاستجابة للحدث .

ويؤكد الباحث على أهمية طريقة تفكير الفرد التي يحدد بها الموقف هل هو ضاغط أم لا ؟ هل هو مهدد أم لا ؟ و الأسلوب الذي يسلكه الفرد في التعامل مع هذه المواقف وتكيفها لصالحه أو الخروج من أزمتها .

ب- مصادر الضغوط النفسية:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم ومما لاشك فيه أن الإنسان عادة يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط وان مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي علماً بأنها تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته .

وإن هناك اختلافاً بين العلماء ، حول مسببات الضغوط النفسية ومصادرها ؛ ذلك أن ما يراه احدهم على انه من المنغصات قد لا يكون كذلك من وجهة نظر الآخر ، فاختلاف نمط الشخصية له اثر بارز في الاستجابة للمثيرات من حوله ، وبالتالي في تحديد مسببات الضغوط النفسية . (الطريري،1994: 94) .

ولقد حدد ميلر Miler (1979) مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين ، وهما الضغوط الداخلية وهى التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف في مقابل الضغوط الخارجية والتي تأتى من البيئة الخارجية وهى كثيرة مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوطاً مرتفعة ، ومعنى ذلك أن الضغوط لها مصادر متعددة منها المنغصات اليومية وتغيرات الحياة والصراعات النفسية اللاشعورية والأفكار والاعتقادات غير المنطقية والقلق والاكتئاب .

حسين ، عبدالعظيم (2006م)

ويصنف محمد نجيب الصبوة(1997) مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي :

- الضغوط الفيزيائية : وهى عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضرراً أو أذى محدداً ، مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء وأشعة الشمس الحارقة والضوضاء والرطوبة .

- الضغوط الطارئة : ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير ، ومثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات وكل وسائل المواصلات أو فقدان شخص عزيز بموته أو سفره ، وكذلك الطلاق والسرقة وتدمير المنازل والكوارث الطبيعية كالبراكين والأمطار .
- الضغوط الاجتماعية : وتشمل المكانة الاجتماعية والمكانة الاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة .
- الضغوط الشخصية : وهى التي تنشأ داخل الفر ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته . (الصبوة : 1997م) .

ويرى الباحث أن الضغوط تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد ، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطي والمنخفضة ، وقد تكون الضغوط ناجمة عن جوانب نفسية لدى الفرد تتمثل في فشل ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية في مواجهة القلق والصراع بين مكونات الشخصية والشعور بالإحباط والنقص في إشباع الحاجات النفسية وغيرها .

وإن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف علي إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته ، وغالبا تكون استجابة المواجهة أو الهروب هي الاستجابة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة .

ويشير الباحث إلى أن الفرد نفسه هو المسئول الرئيسي عن هذه الضغوط ومصادرها وتأثيرها ، فقد كانت أهداف وطموحات الأفراد بسيطة سهلة المنال ولكن اليوم أهداف وطموحات الأفراد تتعدى الخيال ! هذا وقد هبنا الله تعالى نعمة عظيمة تتجلى في كتابه الحكيم وسنة نبيه الأمين ، فقد قال في محكم التتريل " لقد خلقنا الإنسان في كبد " موضحاً بذلك سنة وطبيعة الحياة وفلسفتها ، وقال تعالى " وبشر الصابرين " موضحاً بذلك الحل والأسلوب الأمثل لكل المنغصات ، وفي القرآن الكريم والسنة المطهرة الكثير والكثير من الإرشادات والحلول قال تعالى : " ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر"

ج – النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

1- النظرية الفسيولوجية :

يعد العالم هانز سيلي Hans Selye من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي ، وينظر سيلى إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة .

(الشناوى; عبد الرحمن ، 1994: 6) .

ويرى سيلي أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط ، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً ، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط ، وتأثر بنظرية هانز سيلي كل من لازاروس Lazarus ومكجرات Mcgrath وكوكس Cox وليفين واسكوتش Levin Scotch (الرشيدى،1999: 50-53) .

وقد قسم سيلي مجموعة الأعراض التوافقية للضغط (رد الفعل الدفاعي تجاه الموقف الضاغط) إلى ثلاث مراحل هي :

1- مرحلة الإنذار : Alarm

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط ، ونتيجة لهذا الانتباه يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية ; لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، فتحدث تغيرات جسمية ، ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط ، ويكون رد الفعل في هذه المرحلة هو استجابة المواجهة أو الهروب .

2- مرحلة المقاومة :Resistance

يستخدم الفرد في هذه المرحلة مصادره إلى حد ما لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه ، فيقوم الفرد بمقاومة الحدث الضاغط ، وتختفي التغيرات الجسمية المميزة لمرحلة الإنذار ، ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الإنسان للموقف ، وتزداد المقاومة عن المعتاد .

3- مرحلة الإنهاك : Exhaustion

تظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع ; وذلك بعد التعرض لفترة طويلة لنفس الحدث الضاغط والذي يحاول الجسم أن يتكيف معه ; وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت ، ويؤدى استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف والإجهاد الذي يليه الاحتراق ، وإذا استمر الضغط دون مواجهة يحدث الانهيار النهائي ويسير الفرد نحو الموت بخطى سريعة .

ومن أهم الانتقادات التي وجهت لنظرية سيلى في تفسيره للضغط انه أهمل الجانب المعرفي في تفسيره للضغط ، فضلا عن عدم التأكيد على الآثار النفسية الناجمة عن الضغط واكتفى بالتركيز على الجوانب الفسيولوجية فقط (عبد المعطى، 2006).

2- نظرية الإدراك الكلي للموقف:

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع ، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها ، العالم سبيلبرجر Spielberger ويشير إلى أن الدافع يلعب دورا مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي ; لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لأخر .

يعتمد فهم الضغوط عند سبيلبرجر على فهم نظريته في القلق التي تقوم على أساس التمييز بين :

قلق السمة Anxiety trait وقلق الحالة Anxiety state ، ويفرق بين "سمة القلق" أو ما يسميه بالقلق العصابي باعتباره استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية و بين "قلق الحالة" باعتباره قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة .

ويربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط مسبباً لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن قلق السمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .(ابوعرام ، 2005م ، 17)

ويهتم سبيلبرجر فى نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (الرشيدي،1999 : 54) .

د- أساليب مواجهة الضغوط:

من خلال تفاعل الإنسان مع البيئة من حوله سواء بيئة طبيعية ، أو اجتماعية نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمه مستمرة بين مكوناته الذاتية ، الظروف الخارجية ، وهذا ما يطلق عليه عملية التكيف Adaptatin ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته ، أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة سواء كانت طبيعية أو اجتماعية . (**لولوه الرشيد ، 1999م : 33**) .

وقد تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة Coping ، ولكنها تلتقي كلها حول معنى مشترك للمواجهة وهو : فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها .

ويرى شعبان 1995، "أن استراتيجيات المواجهة coping التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها" (أمل أبوعرام 2005: 41).

ويعرف لا زاروس ، وفولكمان Lazarus & Folkman , 1997 المواجهة بأنها : الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً . (عبد المعطي ، 2006م :99)

وحدد لازاروس وفولكمان استراتيجيات مواجهة الضغوط في نوعين هما :

١ استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة problem – focused coping
وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة والشخص الذي يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة يحاول تغيير نمط سلوكه الشخصي أو تعديل الموقف ذاته من خلال البحث أو المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلي تغيير الموقف .

٢ استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال .Emotion-focused coping
وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة . (العتري، 1999 : 63-64)؛ (حسين ، حسين ، 2006 : 91).

وصنف (موس بيلنجر Moos & Bilingr) استجابات التعامل مع الضغوط الى ثلاث أنواع تبعاً للهدف منها هذه الأنواع هي :

١ التعامل المتمركز حول التقدير(Appraisal-Focused Coping) يشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على استراتيجيات فعل التحليل المنطقي ، وإعادة التحديد المعرفي ، والتجنب المعرفي .

أ التحليل المنطقي :

تشمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد ، والاستفادة من خبرات الماضي (الخبرات السابقة للفرد) الاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ، ولنتائج هذه التصرفات .

ب – إعادة التحديد المعرفي :

وتشمل هذه المجموعة أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها أن يتقبل الواقع الخاص بالموقف ، ولكنه يعيد بناءه ليجد شيئاً مرغوبا في إطاره ، تتضمن مثل هذه الأساليب تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوا وان يفكر في نفسه كما يفكر بالنسبة للآخرين وان يركز على شيء جيد يمكن أن ينشا عن الموقف ، وكذلك يركز على تغيير القيم والأولويات بحيث تتسق مع الواقع المتغير .

ج- التجنب المعرفي :

يدخل في هذه المجموعة أساليب مثل أفكار الخوف أو القلق تحت الضغط ومحاولة نسيان الموقف بأكمله ، ورفض الاعتقاد في وجود المشكلة فعلاً ، الانشغال في التخيلات المؤلمة بدلا من التفكير الواقعي في المشكلة.

٢ -التعامل المتمركز حول المشكلة (Problem-Focused Coping) تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة ، وكذلك التغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل ومن الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة :

أ -البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة :

وتشمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة البحث عن المعلومات أكثر حول الموقف وجمع هذه المعلومات ، والحصول على التوجيه من شخص مسئول التحدث مع شخص آخر حل المشكلة ، وطلب المساعدة من شخص ما .

ب – اتخاذ إجراء حل المشكلة (Take Problem-Solving Action) تشمل هذه المجموعة على إعداد خطط بديلة ، واتخاذ تصرف محدد للتعامل مباشرة مع الموقف ، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة ، والمفاوضة والتوفيق لحل المشكلة .

ج- تطوير مكافئات (اثابات) بديلة Develop Alternative Rewards :

وتشمل هذه الاستراتيجيات على محاولات للتعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا من أمثلة ذلك بناء علاقات اجتماعية جديدة ، تنمية جهة ذاتية واستقلالا ذاتيا اكبر والاشتراك في أنشطة بديلة مثل الاشتراك في الأعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين .

٣ التعامل المتمركز حول الانفعال (Emotion-Focused Coping) تشمل هذه المجموعة الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط ، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني ومن الأساليب التي تشمل عليها هذه المجموعة ما يلي :

أ التنظيم الوجداني :

تشمل هذه الاستراتيجيات الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشئ عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للالتفات للحفز الذي يحدث للانفعال ، أي عن طريق القمع ، وكذلك معايشة الانفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة ، وتحمل الغموض عن طريق التصرف المباشر .

ب - التقبل المذعن :

تشمل هذه المجموعة على استجابات مثل الانتظار لبعض الوقت للبرء من المشكلة وتوقع الأسوأ ، وتقبل الموقف كما هو ، وتقرير أن لا شيء يمكن عمله لتغيير الأشياء والاستسلام للأمر الواقع .

ج- التفريغ الانفعالي (Emational Discharge):

ويدخل في هذه الأساليب التعبيرات الكلامية ، والبكاء ، والتدخين ، وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة للخارج وقد تشمل هذه الأساليب على إخفاق في التنظيم الوجداني ، ولكنها توضح في فئة واحدة للتمييز بين الأشخاص الذين يتقلبون بين الضبط الانفعالي والتفريغ الانفعالي . (لولوه الرشيد ، 1999م : 37-38).

وبناءً على تصنيف (موس بيلنجر Moos & Bilingr) لاستجابات التعامل مع الضغوط ، عمدت (منى عبدالله ،2002م) إلى إعادة صياغة هذه الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط ، وأضافت إليها بعض الاستراتيجيات والأساليب التي لم يتطرق لها (موس وبيلنجر) مثل أسلوب اللجوء إلى الله ، وأسلوب الدعابة وقامت بتصنيفها كالتالي :

التحليل المنطقي – التركيز على الحل – المواجهة وتأكيد الذات – ضبط الذات – البحث عن المعلومات – تحمل المسئولية – لوم الذات – تقبل الأمر الواقع – إعادة التفسير الايجابي – الالتجاء إلى الله – الاستسلام –

الانعزال – أحلام اليقظة – الإنكار – الاسترخاء الانفصال الذهني – التنفيس الانفعالي – الدعابة – البحث عن إثباتات بديلة . (منى عبدالله ،2002م)

ويتبنى الباحث تعريف (منى عبدالله ،2002م) لأساليب مواجهة الضغوط ويحدد إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط،المستخدم في دراستها والذي يتكون من ثمانية عشر أسلوباً هي :

التحليل المنطقي – التركيز على الحل – المواجهة وتأكيد الذات – ضبط الذات – البحث عن المعلومات – تحمل المسئولية – لوم الذات – تقبل الأمر الواقع – إعادة التفسير الايجابي – الالتجاء إلى الله – الاستسلام – الانعزال – أحلام اليقظة – الإنكار – الاسترخاء الانفصال الذهني – التنفيس الانفعالي – الدعابة – البحث عن إثباتات بديلة .

ويرى الباحث أن الأساليب المثمرة في مواجهة الضغوط هي ما ارتبط بالدين الإسلامي وما استقى من نبعه طالما أن الإنسان يبحث عن السعادة في مواجهته لتلك الضغوط ، قال تعالى : " أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنٌّ الْقُلُوبُ " سورة الرعد آية (28) _ " "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً " سورة النحل آية (97) و يؤكد الباحث وجهة نظره من قول أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها للنبي صلى الله عليه وسلم : هل أتى عليك يوم كان اشد عليك من يوم احد ؟ قال : " لقيت من قومك ما لقيت ، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة ، إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن كلال ، فلم يجبني إلى ما أردت ، فانطلقت – وأنا مهموم – على وجهي ، فلم استفق إلا وأنا بقرن الثعالب " وقرن الثعالب هو ما يسمى اليوم بقرن المنازل ويبعد عن الطائف ثلاثة أميال ، وأبناء عبد ياليل بن كلال هم أهل الطائف ورؤساء ثقيف ، وفي سياق هذه القصة يذكر المباركفوري في كتابه الشهير الرحيق المختوم " واتى رسول الله صلى الله عليه سلم إلى حبلة من عنب فجلس تحت ظلها إلى الجدار ، ودعا بالدعاء المشهور الذي يدل على امتلاء قلبه حزناً وكآبه مما لقي من الشدة، وقال : "اللهم إليك أشكو ضعف قوتي ، وقلة حيلتي ، وهواني على الناس،يا ارحم الراحمين ، أنت رب المستضعفين ، وأنت ربي ، إلى من تكلني ؟ إلى بعيد يتجهمني ؟أم إلى عدو ملكته أمري ؟ إن لم يكن بك عليَ غضب فلا أبالي ، ولكن عافيتك هي أوسع لي ، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات ، وصلح عليه أمر الدنيا و الاخره من أن تنزل بي غضبك ،أو يحل عليَ سخطك ، لك العتبى حتى ترضى ،ولا حول ولا قوة الا بك " من هذه القصة يتأكد لنا أن أول أسلوب استخدمه النبي صلى الله عليه سلم في مواجهته للشدة والضغط هو أسلوب الالتجاء إلى الله تعالى والدعاء ، وهذا ما يؤكد وجهة نظر الباحث .

2 – سمات الشخصية :

إن الدراسات النفسية للشخصية تعتمد وتتأثر بتيارين هامين هما : العلوم الاجتماعية ، والعلوم الحيوية والشخصية هي همزة الوصل بينهما .

وتعد دراسة الشخصية خاتمة مطاف جميع الدراسات السيكولوجية ، ونظرا لما لها من مكانة في علم النفس اقترح بعض علماء النفس أن يطلق "علم الشخصية" إشارة إلى إمكان قيامها تخصصا قائما بذاته . (احمد عبد الخالق ، 1997م ، 31).

تعرف السمات في اللغة كما جاء في لسان العرب أن الوسم : أثر الكي والجمع وسوم ، وقد وسمه وسما وسمة إذا أثر فيه بسمة وكي، واتسم الرجل إذا جعل لنفسه سمة يعرف بها ، والسمة والوسام ما وسم به البعير من ضروب الصور.(ابن منظور، د.ت، ج12: 636) .

والشخصية: سواد الإنسان وغيره تراه من بعيد يقال : ثلاثة اشخص ، والكثير شخوص وأشخاص وشخص الرجل بالضم. (الجوهري، 1983، ج3: 1043)

تعرف اصطلاحاً: " بأنها ميزة فردية في الفكر أو الشعور أو الفعل، قد تكون متوارثة أو تجيء بواسطة الاكتساب والتعلم" (رزوق، 1979، 157).

والشخصية لفظة مشتقة من كلمة لاتينية Personal تعني القناع أو الوجه المستعار الذي يتلبسه الممثل. والشخصية كناية عن مجموع خصائص المرء، الجسمية منها والعاطفية والنزوعية والعقلية التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. (رزوق، 1979، 167).

وركز العلماء في تعريفهم لسمات الشخصية على عدة جوانب يورد الباحث منها :

أولا : تعريف يركز على الجوانب الداخلية وهو تعريف البورت Allport للشخصية بأنها : "التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته" .

يركز هذا التعريف على الطبيعة الارتقائية للشخصية وعلى أن تنظيم الشخصية يتضمن عمل كل من العقل والجسم في وحده لا تنفصم . (فريح العتري،1998 ، 20) .

ثانياَ تعريف يركز على مبدأ الفروق الفردية وعلى مفهوم السمة وهو التعريف الذي وضعه جيلفورد Guilford : "شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته". (الأنصاري ، 2000 ، 30) .

ثالثا : تعريف يركز على القيمة التنبؤية لمفهوم الشخصية وهو من وضع كاتل Cattell:

"الشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين ".(الأنصاري، 2000 ، 30)

رابعاَ : تعريف يركز على مفهوم الجهاز والتركيب والتنظيم فقد عرفها أيزنك Eysenck بأنها

" ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه والذي يحدد توافق الفرد لبيئته " . (القذافي ،1993، 15).

خامساَ : تعريف يركز على الجانب الاجتماعي وعمليات التوافق لجريفيث Grifith:

"الشخصية هي مجموع الصفات التي يتصف بها الفرد والناتجة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية وهى تظهر على شكل أساليب سلوكيه معينة للتعامل مع العوامل المكونة لتلك البيئة ". (القذافى ،1993، 17).

وأخيرا يكاد يتفق علماء نفس الشخصية المحدثين على أن الشخصية هي "نمط سلوكي مركب ، ثابت إلى حد كبير ، يميز الفرد عن غيره من الأفراد ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاَ ، والتي تضم القدرات العقلية والانفعال والإرادة ، والتركيب الجسمي الوراثي ، والوظائف الفيزيولوجية ، والأحداث التاريخية الحياتية ، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة ، وأسلوبه المميز في التكيف للبيئة . (احمد عبد الخالق ،1993 ، 24).

وبالتالي فإن هذا التنظيم يختلف من شخص إلى أخر تماما كما تختلف بصمات أصابعهم ، مما يتيح لكل شخصية إثبات تمايزها وذاتيتها ،ويجعلها مختلفة وفريدة عن بقية الشخصيات .

ولكل شخصية سماتها ؟أو معالمها الرئيسية ، والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها ، وأيضا مدى مرونتها .

لذا اهتم علماء نفس الشخصية بتحديد السمات أو الصفات النفسية (مثل : الكرم ، والطيبة، والقلق واللامبالاة والاندفاع .... الخ) ذات الثبات النسبي ، والتي يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض ، أي أن هناك فروقا فردية فيها . (أحمد عبدالخالق، 1994، 67)

ويقصد بالفروق الفردية من حيث المعنى : "مدى اختلاف الأفراد فيما بينهم في السمات النفسية المقاسة أو القابلة للقياس " كما يقصد بها إحصائيا درجة الانحراف عن المتوسط في السمات النفسية المقاسة أو القابلة للقياس " أي أن الإطار المرجعي للمقارنة هو المتوسط ، ومعنى ذلك أن إطار المقارنة الذي ننسب إليه هو إطار كمي وليس إطار كيفي . أي أن الفروق التي توجد بين الأفراد هي فروق في كم الصفة أو الخاصية المقاسة أو القابلة للقياس وليس في نوعها .(الزيات، 1995، 79).

مفهوم السمة في علم النفس :

إن الواجب الأساسي لنظرية الشخصية هو وصف أبنية أو مكونات النظام الذي تعالجه مما يتطلب وجود لغة وصفية تجعل من الممكن تكوين صورة نفسية للناس بعامة وللشخص الواحد بخاصة . وخلال التاريخ الحديث للشخصية وبالتحديد منذ الثلاثينات من القرن الماضي ، ظهر نوعان أساسيان من اللغة يمكن استخدامهما لوصف مكونات الشخصية وهما: لغة السمات traits أو الصفات Adjectives، أو العوامل Factors ولغة الأنماط types.(الأنصاري 1998، 27).

تعريف السمات :

السمات هي من ابسط الطرق وأقدمها في وصف الشخصية والسمات قد ينظر إليها بعض العلماء بأنها عبارة عن مفاهيم استعداديه بمعنى أنها مفاهيم تشير إلى نزعات السلوك أو الاستجابة بطرق معينة .

ومن المفترض أن الشخص ينقل الاستعدادات من موقفا لآخر فهي تتضمن قدرا من احتمال سلوك الشخص بطرق معنية . (لازاراوس ، 1989، 45) .

في حين ينظر البعض الآخر من العلماء إلى أن السمات عبارة عن مفاهيم وصفية فهي تصف مجموعة مترابطة أو متشابهة من السلوك في مواقف وأوقات مختلة . (الأنصاري، 1997، 4).

وتتعدد تعريفات السمات لدى علماء النفس وذلك تبعاَ لاختلاف نظرياتهم في الشخصية.

وسوف يستعرض الباحث فيما يلي تعريف السمات لدى عدد من العلماء:

عرف جيلفورد Guilford السمات بأنها : "خصال للأفراد نستنتجها من سلوكهم ، تتسم بالدوام النسبي ويشترك في الاتصاف بها مختلف الأفراد بدرجات متفاوتة .(السيد ، 38 ، 1971).

وعرفتها كاتل CATTELبأنها:

"مجموعة الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم وان تتم معالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال".(رشاد موسى وفهمى اللحامى ونهى يوسف 2002 ، 314) .

أما البورت ALLPORTفعرفها بأنها :نظام عصبي مركزي عام يختص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية في السلوك التكيفي والتعبيري ". (غنيم 1972، 277).

كما تعرف بأنها :

"الصفات الشخصية التي لدى الإنسان في فكره وشعوره وسلوكه سواء كانت تلك الصفات وراثية قطرية أو مكتسبة متعلمة أو الاثنين معاً ".(رشاد موسى وفهمي اللحامي ونهى يوسف ،2002 ،314).

مكونات سمات الشخصية :

* المكون المعرفي والذي يرتبط بمعتقدات الفرد نحو الأشياء .

* المكون الوجداني والذي يتمثل في الشعور المرتبط بالأشياء أو بالأشخاص .

* المكون السلوكي والمتمثل في الأفعال السلوكية التي يسلكها الفرد .

ويعتبر الجانب السلوكي المحصلة النهائية والترجمة العملية للمكون المعرفي والوجداني المرتبط بالظواهر النفسية والسلوك . (الأنصاري، 1997 ،34).

أنواع السمات :

أوضح أحمد عبد الخالق (1994) أن جيلفورد Guilford قسم السمات إلى ثلاثة أنواع :

١ - سمات سلوكية.
٢ - سمات فسيولوجية (خاصة بوظائف أعضاء الجسم) .
٣ - سمات مورفولوجية . (خاصة بالشكل العام الخارجي للجسم) .

وميز ألبورت بين نوعين من السمات هما :-

١ - السمات العامة أو المشتركة : وهى الاستعدادات أو السمات التي يشترك فيها كثير من الناس بدرجات متفاوتة .

٢ - السمات الفردية وهي الاستعدادات أو السمات أو الخصائص السلوكية التي لا توجد لدى جميع الأفراد .

كما أن كاتل ميز أيضا بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات :-

١ - السمات المعرفية : القدرات وطريقة الاستجابة للمواقف .

٢ - السمات الدينامية المتحركة : وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالميول .

٣ - السمات المزاجية : وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة ،وغيرها ، فقد يتسم الفرد مزاجياً بالبطء أو المرح أو التهيج أو الجرأة وغير ذلك . (العتري ،1998، 91) .

كما أشار محمد نجاتي (1982م) إلى سمات المؤمن بالله عز وجل وهى تسعة سمات عامة رئيسية:-

١ - سمات تتعلق بالعقيدة .

٢ - سمات تتعلق بالعبادات .

٣ - سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية.

٤ - سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية .

٥ - سمات تتعلق بالحياة العملية والمهنية .

٦ - سمات بدنية .

٧ - سمات خلقية .

٨ - سمات انفعالية وعاطفية .

٩ - سمات عقلية ومعرفية .

وأوضح نجاتي أن هذه السمات ليست مستقلة عن بعضها في شخصية المؤمن ، بل أنها تتفاعل فيما بينها وتتكامل ، وتشترك جميعاً في توجيه سلوك المؤمن في جميع مجالات حياته ، وأضاف أن السمات المتعلقة بالعقيدة تلعب دوراً أساسيا ومركزياً في توجيه سلوك الإنسان في جميع مجالات حياته ، بحيث يصبح إيمان الإنسان بعقيدة التوحيد وإيمانه بالبعث والحساب السمات الرئيسية السائدة في شخصيته والتي تؤثر في جميع السمات الأخرى للشخصية وتوجهها .(نجاتى ،1982، 215 -216) .

وقد صنف جوردن (1973) السمات في البروفايل الذي أعده لقياس سمات الشخصية إلى أربع سمات وفيما يلي يستعرض الباحث بإيجاز السمات الأربع ، لأنها هي موضع الاهتمام في الدراسة الحالية وهي كالتالي :

* المسئولية Responsibility:

ينظر إلى مصطلح المسؤولية من عدة جوانب :

فالمسئولية من الناحية القانونية والاجتماعية هي : ظاهرة اجتماعية قانونية في أصلها لأنها تحدث في العلاقة مع الغير ، وتتضمن تبعية أمر أضر بهذا الغير ، وعناصرها كما يحددها العلماء : الخطأ ، والضرر ، والعلاقة السببية بينهما . (كفافي و عبد الحميد ، 1995 م ،269) .

وقد درس العلماء المسئولية كسمة من سمات الشخصية ، ودرسوها أيضا من الناحية الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية تعني المسئولية عن الجماعة

وتتكون من ثلاثة عناصر هي :

اهتمام الفرد بفهم المغزى الاجتماعي لأفعاله في المشاركة' بصفة عامة ، وهي مسئولية أمام الذات ، وهي تعبر عن درجة الاهتمام والفهم للمشاركة الاجتماعية ، حيث إنها تنمو تدريجياً عن طريق التربية وعمليات التطبيع الاجتماعي التي يتعرض لها الفرد في مراحل نموه المختلفة .

أما المسئولية من الجانب النفسي فهي تعد سمة من سمات الشخصية وتعنى : الثبات ، والصدق ، والجدية والضمير الحي والثقة وهذه الخواص تميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقياس الذي يقيس المسئولية كأحد سمات الشخصية ،في حين أن منخفضي الدرجات على المقياس يقوَمون على أنهم غير مسئولين من الناحية الاجتماعية مستهترين غير مهتمين بتنفيذ وعودهم . (الشافعي ، 1417، 12).

السيطرة Ascendancy:

والتي تعرف بأنها " حب السيادة والعدوانية والخشونة وحب التنافس وكذلك الزعامة وهى الدفاع عن النفس في علاقات المواجه والتطلع إلى مراكز القيادة وترأس الآخرين والتعصب للرأي " .(الشافعي ، 1417، 12)

وتبدو في شكل حاجة لقيام الشخص بمناقشة الآخرين لإثبات وجهة نظره ، وفي تولي قيادة المجموعات التي يشارك فيها ، وفي السعي لرئاسة اللجان والاجتماعيات ، وفي الميل إلى التدخل ومحاولة تسوية الخلافات بين

الآخرين ،وفي الرغبة في التأثير عليهم و إقناعهم بتغيير وجهات نظرهم ، وفي القيام بتوجيه أنشطة الآخرين ومراقبتهم.(الشافعي،1417 ، 12)

وباختصار فإن صاحب هذه السمة يعمل على السيطرة على البيئة الشخصية وعلى سلوك الآخرين كما يحاول توجيه غيره عن طريق الإيحاء أو الإغواء أو الحث أو الأمر .(القذافي ،1993، 305)

- الاتزان الانفعالي EMOTIONAL STABILITY :

يعرف الاتزان الانفعالي بأنه "تحرر الفرد من الميول والاتجاهات الصبيانية كالأنانية والاتكال على الغير والخوف من تحمل المسئولية والقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال والبعد عن الاندفاع والقدرة على احتمال التأزم والحرمان وتأجيل اللذات العاجلة وإرجاء الدوافع العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة وأهداف اشمل وابعد ، والقدرة على تغليب الأهداف البعيدة على الأهداف القريبة وعدم التقلب" . (الشافعي ، 1417، 12)

من التعريف السابق نستطيع أن نستخلص أهم خصائص الشخص المتزن انفعاليا وهي كالتالي:

١ القدرة على التحكم في الانفعالات .
٢ القدرة على تأجيل الإرضاء السريع لدوافعه الحالية من أجل أهدافه الآجلة .
٣ يحتمل الحرمان ولا يستدر العطف من الغير حتى يشبع حاجاته ومطالبه الملحة .
٤ تناسب انفعالاته مع مثيراتها بدون مبالغة .
٥ يتخلى المتزن انفعاليا عن أساليب السلوك غير الناضج كالأنانية والغيرة وحب التملك .
٦ هادئ وانفعالاته ثابتة .
٧ – معتمد على نفسه ولديه القدرة على تحمل المسئولية .
٨ القدرة على احتمال الأزمات أو النقد أو الفشل أو الإحباط . (المليجي ، 2001 ، 20)

* الاجتماعية Sociability:

ويقصد بها " أن يكون الفرد سعيداً ومستمتعاً بوجوده في الجماعة وذو حضور وفاعلية في مختلف أوجه نشاطاتها وتأتى الثقة والجرأة الاجتماعية لدى الشخص من خلال النظرة الايجابية للنفس والآخرين ومن خلال الخبرات السارة في وجود الآخرين " (الشافعي ، 1417 ، 12).

فالاجتماعية كسمة تعد مسئولة عن مدى نجاح الشخص في إقامة تفاعل اجتماعي و تحدد أيضا مدى قدرته على مواصلة ذلك التفاعل ، والاجتماعية ترتبط بتمتع الفرد بصفات معينة كالمرح ، الثقافة ، الإفصاح عن الذات ، تأكيد الذات ، الايجابية في التعامل مع الآخرين ، الاستماع الجيد لهم ، والقدرة على المشاركة الوجدانية مع الآخر مما يعكس قدرة الفرد على إقامة علاقات ناجحة تتسم بالدفء مع المحيطين به (القدرة على تكوين صداقات)وبالشكل الذي لا يتعارض مع حريته في التعبير عن رأيه والدفاع عن حقوقه . (أسامه أبو سريع ،1993، 5).

ويعرف البورت Allport الشخصية بأنها : "التنظيم الدينامي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابع سلوكه وتفكيره " .(عبد الخالق ، 1987م : 14)

ويتبنى الباحث تعريف البورت للشخصية ويحدد إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدراجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس السمات الشخصية المستخدم في الدراسة الحالية ، والذي يركز على أربع جوانب للشخصية هي :

المسئولية – السيطرة – الاتزان الانفعالي – الاجتماعية .

ويرى الباحث أن صفات وسمات الشخصية تكتمل في الشخصية المؤمنة فكلما كان إيمان الفرد أكمل كانت شخصيته أكمل وأكثر تأثراً على تصرفاته وأساليبه التي يواجه بها الضغوط ، وبالعودة لسؤال أم المؤمنين السيدة عائشة للنبي صلى الله عليه وسلم : هل أتى عليك يوم كان اشد عليك من يوم احد ؟ قال : " لقيت من قومك ما لقيت ، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة ، إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن كلال ، فلم يجبني إلى ما أردت ، فانطلقت – وأنا مهموم – على وجهي ، فلم استفق إلا وأنا بقرن الثعالب ، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أضلتني ، فنظرت فإذا فيها جبريل ، فناداني ، فقال : إن الله قد سمع قول قومك لك ، وما ردوا عليك ، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم . فناداني ملك الجبال ، فسلم عليَ ثم قال : يا محمد ، ذلك ، فما شئت ، إن شئت أن أطبق عليهم الاخشبين " - الاخشبين جبلا مكة – قال النبي صلى الله عليه وسلم :"بل أرجو أن يخرج الله عز وجل من أصلابهم من يعبد الله عز وجل وحده لا يشرك به شيئا"

من هذه الإجابة يتجلى كمال شخصية الرسول صلى الله عليه وسلم وذلك لكمال إيمانه بربه ، وهذا ما يراه الباحث .

ثانياً : بحوث ودراسات سابقة

سوف يقوم الباحث بعرض ما توصل إليه من دراسات سابقة تتعلق بمتغيرات الدراسة (أساليب مواجهة الضغوط ، سمات الشخصية) وعلاقة كل منهم بمتغيرات أخرى تخدم الموضوع بشكل مباشر وغير مباشر ، والتعرف على أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسات .

-تناولت دراسة (Griffth,1993) بعنوان "أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد". والتي استهدفت التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد (الرفاق) حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (375) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من أساليب المواجهة الضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك ، حيث تهدف الدراسة إلى بحث الفروق النمائية والفروق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد والعلاقة بين أساليب المواجهة والعائد المتحقق لهذه الأساليب ،وأوضحت الدراسة النتائج التالية : أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد ، وإن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية ، وإن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين (المواجهة والتجنب) لما يواجهن من ضغوط بصورة أكبر ، وأن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط .

-وهدفت دراسة (درويش ، 1993م) إلى التعرف على استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الأردن ، وتكونت العينة من (1094) طالباً وطالبة ، وكشفت نتائج الدراسة أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية ، الانعزال ، والبحث عن الدعم الاجتماعي ، بينما كانت استراتيجيات التمارين الرياضية ، وتجنب المواقف ، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم ، كما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية ، وممارسة عادات معينة ، والتمرينات الجسدية لصالح الذكور ، بينما كانت الإناث أكثر استخداما لاستراتيجيات التعبير عن المشاعر ، والانعزال والتجنب.(السهلي ، 1430هـ).

-وأشارت دراسة Higgins & Endelr,1995) باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالي ، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الآداء) للضغوط الجسمية والنفسية

وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة ، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط هما: الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين .

-دراسة (Medovedova&L,uba,1997) بعنوان "العوامل الشخصية ومواجهة الضغوط ،هدفت إلى التعرف على ارتباط بعض سمات الشخصية بأساليب المواجهة وفعالية المواجهة ، باستخدام مجموعة كاليفورنيا الخاصة بقائمة استراتيجيات المواجهة لدى الأطفال ، وتكونت العينة من (105) من الذكور و (100) من الإناث من أطفال المدارس ممن تتراوح أعمارهم بين 11- 14 سنة ، وكشفت أهم نتائجها أن كل سمات الشخصية ترتبط بفاعلية المواجهة فيما يتعلق بكل من : الضمير الحي ، الانفتاح على التجربة ، الانبساطية ، العصابية ، القبول ، كانت استراتيجيات المواجهة الفاعلة هي أهم أساليب البنين ، واستراتيجيات البحث عن التدعيم أهم أساليب المواجهة لدى البنات . (أبوعرام،2005) .

-دراسة (Anda, et al,1997) بعنوان " الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المدارس المتوسطة ، هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب ، تكونت العينة من (54) من المراهقين بإحدى المدارس المتوسطة في لوس انجلوس ومن خلال فحص المواقف الضاغطة المدرسية وأساليب مواجهتها ، وكشفت أهم النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في درجة الضغط وأساليب المواجهة ، كما كانت المواقف الدراسية الضاغطة هي المواقف الأكثر تكراراً تلاها المواقف الضاغطة من الوالدين والأقارب .

-دراسة (Nam , et al,1998) بعنوان " عوامل الشخصية وأساليب المواجهة بين مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق (المرور) ، وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين العوامل الشخصية وأساليب المواجهة لدى هؤلاء المرضى ، وكانت العينة (70) مريضاً ممن تعرضوا لحوادث المرور ، وتم استخدام استبيان عوامل الشخصية ومقياس المواجهة المتعدد الأبعاد ، وكشفت النتائج إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط ، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الايجابي للمواقف في حين أظهرت العينة التي

حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة اقل على ضبط النفس ،بالإضافة إلى نقد الذات والانسحاب الاجتماعي . (أبو عرام ، 2005) .

- دراسة (نجية اسحق عبد الله ،2001م) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط بعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين "دراسة مقارنة" هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة من الجنسين ، باستخدام (مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، اختبار اليد الاسقاطي) ، وكانت العينة (100) طالب من جامعة عين شمس ذكور وإناث ، وكشفت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط ، كذلك وجود فروق بين الاقداميين والاحجاميين لصالح الاقداميين .
- كما أشارت دراسة (منى عبد الله ، 2002 م) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة) وذلك على عينة بلغت (1073) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين (12–18) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ،كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة .
- دراسة (Igor,Nada 2003م) بعنوان: "السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة ، باستخدام(مقياس E.P.Q ، ومقياس ضغوط الهدف) ، وتكونت العينة من (265) ممن تتراوح أعمارهم مابين (11- 14 سنة) ، و كشفت الدراسة عن التأثير الايجابي للانبساط في مواجهة المشكلة وأسلوب مواجهة الانفعال بينما كان للذهان والعصاب تأثيرات مباشرة في تجنب أسلوب المواجهة.
- وأجرت (آمال جودة ، 2004م) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ،وبلغت عينة الدراسة 100 طالب و100 طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ،كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

-واستهدفت دراسة (Hunt & Evans ,2004) الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد أجريت على عينة قدرها (414) فردا ، (181) ذكور، (233) إناث، متوسط أعمارهم 36 عاماً . وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدراً محدوداً من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي ، وأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية في التعامل مع الضغوط ، بينما يميل منخفضوا الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإحجامية في التعامل مع الضغوط ، أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط . (السيد ، 2007) .

-دراسة (Kardum , et al ,2004) بعنوان السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة و أساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة وذلك بهدف اختبار العلاقة بين سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهة المراهقين لهذه الأحداث وتم اختيار عينة مكونة من (56) مراهقاً ممن تتراوح أعمارهم ما بين (11- 14) عاماً ، باستخدام مقياس أساليب المواجهة وهي (مواجهة التركيز على المشكلة ، مواجهة التركيز على الانفعال ، تجنب المواجهة) كانت أهم النتائج تشير إلى التأثير المباشر لسمات الانبساطيين على المشكلة في مواجهة الضغط من خلال التركيز على المشكلة ومواجهة التركيز على الانفعال العصبيين الذين ركزوا على أسلوب تجنب المواجهة .

-وبحثت دراسة (Bastian, 2005) عن مدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الحياة (الانجاز الأكاديمي ،أساليب التعامل مع الضغوط ،والرضا عن الحياة)، وقد أجريت على عينة قدرها 246 طالباً بالسنة الأولى الجامعية ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي ، لكن توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط . بينما لا توجد علاقة بين الإدراك الانفعالي واستخدام

الانفعالات لتيسير عملية التفكير وإدارة الانفعالات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة . (السيد ، 2007)
.

- وأجرت (أمل أبو عرام ،2005 م) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ".وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالباً و(457) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله 2002، ومن نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسئولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب
- وقامت (آمال عبد الحليم ،2006 م) بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الصحة النفسية للذكاء بأساليب مواجهة الضغوط من خلال المقارنة بين الأطباء والشرطة ،وتكونت عينه الدراسة من (100) فرد (50) من الأطباء و(50) من ضباط الشرطة ، واستخدمت الباحثة مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى مجموعة الأطباء ، كما وجدت علاقة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى ضباط الشرطة . (الهلالي ،2009) .
- دراسة (بخيت، 2008) بعنوان " الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاديين)"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاديين) ، و تكونت عينة الدراسة من (150) طفل من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية تراوحت أعمارهم من (9- 12) سنة مقسمين إلي ثلاث مجموعات: المجموعة الأولي: 50 طفل من الصم ذكور وإناث من مدرسة الأمل للصم، والمجموعة الثانية: 50 طفل من المكفوفين ذكور وإناث من مدرسة النور للمكفوفين، والمجموعة الثالثة: 50 طفل من العاديين ذكور وإناث من مدرسة الناصرية الابتدائية، وتم استخدام استمارة استطلاع رأى إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحثة، ومقياس الحاجات النفسية إعداد/ السيد فرحات،وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية ودرجات أبعاد

مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (الأصم- الكفيف- العادي) وذلك بين معظم درجات الأبعاد قيد البحث في حين لم تكن العلاقة الارتباطية ذات دلالة إحصائيا بين باقي درجات الأبعاد، وتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات عينة الدراسة الثلاثة (المكفوفين- الصم- العاديين) في جميع درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح العاديين، فيما عدا بعد (الحاجة للترويح) ، وتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات عينة الدراسة الثلاثة (المكفوفين- الصم- العاديين) في جميع درجات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح العاديين، فيما عدا بعد (التنفيس الانفعالي).

-وأجرى (الهلالي ،2009 م) دراسة بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي ، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ،وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبدالله 2002 ، وتكونت عينة البحث من (547) طالبا ،(259) طالبا من التعليم المتوسط ،(288) طالبا من التعليم الثانوي ، تتراوح أعمارهم بين (13-18) سنة . وكان أهم نتائج البحث ما يلي : وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام ، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا ، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا ، وأسلوب التحليل المنطقي رابعا ، وأسلوب ضبط الذات خامسا ، وعدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط ، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوبا غير دالة ، وضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

-دراسة (الشكعة، 2009) بعنوان "إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلي درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلي الفروق في درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة ، تم استخدام مقياس "ليونارد. وبون" Leonard W. Poon عام 1980، حيث تمت ترجمته من قبل علي عبد السلام

2003 ، وكانت أهم النتائج أن أكثر الإستراتيجيات استخداما إستراتيجية التفاعل الإيجابي، يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيرا إستراتيجية التفاعل السلبي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الإستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

- دراسة (شتات، 2009) بعنوان "العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية"، وهدفت هذه الدراسة إلى فحص علاقة الارتباط بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى كل من الذكور والإناث، و تكونت عينة الدراسة من (1080) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ينتمون إلي محافظة الجيزة وقد تراوحت أعمارهم بين 14- 16 سنة، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة استبيان إدارة الوقت إعداد/ الباحثة ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد/ منى محمود عبد الله ، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد/ فاروق عبد الفتاح موسى ، وكشفت النتائج انه توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أساليب مواجهة الضغوط وإدارة الوقت ودافعية الإنجاز في أغلب الأبعاد ، وأن التدريب على تكنيكات إدارة الوقت يكون لها الدور الحيوي والفعال في مواجهة الضغوط وبالتالي تزداد الدافعية للإنجاز لدى الطلاب.
- دراسة (Shah et al.,2010) بعنوان" النظر إلى الضغط ومصادرة وشدة الضغط بين طلاب الطب الجامعيين في المدرسة الطبية الباكستانية"، وهدفت هذه الدراسة إلى تقييم الضغط وشدته ومصادرة بين طلاب الطب الجامعيين في المدرسة الطبية الباكستانية وتقييم العوامل المحددة للحالات التي تعاني من الضغط ومعرفه العلاقة بين الضغط النفسي والأداء الأكاديمي، وتكونت عينه الدراسة من 200 من طلاب الطب الجامعيين في السنة الثانية في المدرسة الطبية الباكستانية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المعتمد على سلسله من الإجراءات الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences)، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبيه بين الضغط والأداء الأكاديمي فكلما زاد الضغط قل الأداء الأكاديمي والعكس صحيح بانخفاض الضغط يزداد الأداء الأكاديمي ، وترتبط مصادر الضغط بالمخاوف النفسية والأكاديمية وتلك المخاوف تعد من احد واهم أسباب الضغط عند الطلاب.
- دراسة (الشاوي، 2010) بعنوان " استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض"، وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف إستراتيجية المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب من ثلاث جامعات هي: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وجامعة الملك سعود، وجامعة الأمير سلطان الأهلية بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحث مقياس إستراتيجيات المواجهة إعداد/ الباحث ، ومقياس الضغوط النفسية إعداد الباحث، وكشفت نتائج الدراسة أن

ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة هي الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الدراسية، فالضغوط الصحية، والضغوط الأسرية، ثم الضغوط الاقتصادية، وأخيرا تأتي الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة. ، توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية ، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العلمية والنظرية في استخدام إستراتيجيات المواجهة المختلفة، ما عدا إستراتيجية المساندة الاجتماعية التي كانت لصالح طلاب التخصصات العلمية ،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب المستويات الدراسية الدنيا والعليا في استخدام إستراتيجيات المواجهة ،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العملية والنظرية لصالح طلاب التخصصات العلمية.

-دراسة (Amr et al, 2011) بعنوان " الضغوط بين طلاب بكالوريوس التمريض في جامعة المنصورة في مصر " ،هدفت هذه الدراسة إلي بحث مستوي الضغوط بين طلاب شهادة البكالوريوس في التمريض في جامعة المنصورة بمصر وتسليط الضوء علي العوامل التي من المحتمل التنبؤ بها ، بالإضافة إلي تحديد نوع الضغوط التي تواجه الطلاب ، ومعرفة مستوي القلق والاكتئاب الذي يواجه الطلاب والعوامل المرتبطة بتكرار التوتر، وتكونت عينة الدراسة من 373 طالب من طلاب التمريض بكلية التمريض جامعة المنصورة وتتراوح أعمارهم بين 17-22 سنة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المعتمد علي الاستفتاء الذي يشمل أسئلة عن مصادر الضغوط والضغوط المؤثرة علي الطلاب و العوامل الجسدية وأعراض القلق والإحباط وكما استخدم المقابلات الشخصية كأداة للدراسة ،وقد توصلت هذه الدراسة الي العديد من النتائج منها : يعتبر الخوف من المستقبل و والقلق الذاتي والإحباط وزيادة عبء العمل ومشاكل الإقامة وازدحام الفصول الدراسية من اكبر مصادر الضغوط وأكثرها تكرارا.

هناك اختلافات كبيرة في البيانات الاجتماعية الديموغرافية بين الطلاب ذوي مستوي الضغوط المرتفع ومستوي الضغوط المنخفض مثل محل إقامة الأسرة وتعليم وعمل الأب ودرجة العام السابق . كما يميل الطلاب الذين يعانون من ارتفاع مستوي الضغوط إلي العيش في المناطق الريفية وكانت الضغوط الأكاديمية هي الأكثر تكرارا بين الطلاب .

التعقيب على الدراسات السابقة :

أولاً من حيث الأهداف :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ تنَوع الباحثين في أهدافهم التي حددوها في دراساتهم عن أساليب مواجهة الضغوط حيث أن بعضهم حاول التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية كما في دراسة (نيم وآخرون name et, al. 1998)؛ (نجية اسحق عبدالله ، 2001م) ؛(Igor,Nada،2003م) ؛ (كاردوم وآخرون Kardum , et al ،2004م) ؛ (أمل أبو عرام ،2005 م) ، كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على أساليب المواجهة في مرحلة المراهقة كما في دراسة (جريفث ، 1993 م ، griffth ،1993م) ؛ (أندا وآخرون ،1997م، Anda, et al) ؛ (منى عبد الله ،2002 م) ؛ (كاردوم وآخرون Kardum , et al ،2004م) ؛ (أمل أبو عرام ،2005 م) ، وهدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية كما في دراسة (آمال جودة ، 2004 م) ؛ (آمال عبد الحليم ،2006 م) ؛ (بخيت ، 2008 م) ؛(الشاوي ، 1010م) ؛ (العبدلي ،2012 م) ؛ بينما انفردت دراسة (الهلالي ، 2009 م) بالتعرف على أساليب مواجهة الضغوط الايجابية والسلبية لدى الطلاب ، ركزت دراستا (**Shah et al., 2011**) ؛ (Amer et al , 2010) على مستوى الضغط وشدته ومصادر الضغوط .

ثانياً من حيث العينة :

اختلفت عينات الدراسات السابقة تبعاً لاختلاف أهداف تلك الدراسات ، وفقاً ولتوافر العينات ، فقد طبقت عدد من الدراسات على عينة من طلاب المرحلة الثانوية كما في دراسة (جريفث ، 1993م) ؛ (منى عبدالله ، 2002م) ؛ (ابوعرام ، 2005م) ؛ (الهلالي ، شتات ، الشكعة ،2009 م) ؛ (العبدلي ، العرافي ،2012م) ، وطبقت دراسة (Amr et al , 2011) ؛ (**Shah et al., 2011**) ؛(الشاوي ،1010م) على طلاب الجامعة ؛ أما دراسة (هيجتر ، اندلر 1995م) فطبقت على عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة .

ثالثاُ من حيث الأدوات :

تنوعت الأدوات حسب متغيرات وأهداف الدراسة و تتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط مثل دراسة :(منى عبدالله ، 2002م) ؛ (آمال جودة ، 2004م) ؛ (أمل أبوعرام ، 2005م) ؛ (آمال عبدالحميد ، 2006م) (الهلالي ، 2009م) ؛ (الشاوي ، 2010م) ؛ (بخيت ، 2008م)(خالد العبدلي ، 1012م) .

رابعاً من حيث النتائج :

توصلت نتائج الدراسات حول أساليب مواجهة الضغوط إلى عدد كبير من النتائج كان منها ما بينته دراسة (أمل أبوعرام ، 2005م) أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسئولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار ، وفي دراسة (نام وآخرون Nam , et al 1998م) كشفت النتائج إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط ، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الايجابي للمواقف في حين أظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة اقل على ضبط النفس ،بالإضافة إلى نقد الذات والانسحاب الاجتماعي ، وفي دراسة (أندا وآخرون Anda, et al 1997م،) أظهرت النتائج أن المواقف الدراسية الضاغطة هي المواقف الأكثر تكراراً تلاها المواقف الضاغطة من الوالدين والأقارب .

ثالثاً :تساؤلات و فروض الدراسة :

1- ما هي أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ؟

فروض الدراسة :

١ توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية (الأبعاد – الدرجة الكلية) المستخدم في الدراسة .

٢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع إلى:

أ الصف الدراسي .

ب- التخصص الدراسي .

ج- المستوى الاقتصادي والاجتماعي .

٣ -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية ترجع إلى :

أ الصف الدراسي .

ب-التخصص الدراسي .

ج- المستوى الاقتصادي والاجتماعي .

٤ هناك أمكانية للتنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط .

الفصـــــــــــــــل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

في هذا الفصل تم تحديد منهج الدراسة المستخدم، مجتمع وعينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة وطريقة التأكد من الصدق والثبات للأدوات المستخدمة، وأخيرا الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

منهج الدراسة

بناء على مشكلة الدراسة وتساؤلاتها فإن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي بأنواعه (الارتباطي والسيي المقارن والتنبؤي)، حيث أن المنهج الوصفي بصفة عامة يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويبين خصائصها، بينما التعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً لمقدار الظاهرة،أو حجمها. كما أن هذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات. ذكر العساف (2000م) " يقصد بالبحث الوصفي، ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطة استجواب جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة منهم ، وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها ". (ص191)

وفي الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات سمات الشخصية، كما تم استخدام المنهج الوصفي السيي المقارن للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياسي أساليب مواجهة الضغوط و سمات الشخصية، كما تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، للتنبؤ بدرجات سمات الشخصية من خلال درجات أساليب مواجهة الضغوط.

مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة كما أشار عبيدات (2003م) هو "جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة " ص31 ، وتكون مجتمع الدراسة في الدراسة الحالية من جميع طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة، والبالغ عددهم (21000) طالباً.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة عشوائية لضمان تمثيل مجتمع الدراسة تمثيلا صادقا، حيث بدأ الباحث بتقسيم مجتمع الدراسة إلى أربعة طبقات (مناطق) حسب التقسيم الإداري لتعليم جده (الشمال – الشرق – الوسط – الجنوب)، ومن داخل كل طبقة تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (80) طالبا، بواقع (40) طالبا من الصف الثاني ثانوي و(40) طالبا من الصف الثالث ثانوي من كل منطقة تم توزيع أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة، وبعد استبعاد المقاييس غير الصالحة والتي لم ترد،كان عدد المقاييس المتحصل عليها والتي أدخلت في التحليل الإحصائي (300) مقياس. وفيما يلي وصف لعينة الدراسة من خلال الأدوات المكتملة:

جدول رقم (1)

وصف عينة الدراسة حسب الصف الدراسي

الصف الدراسي	العدد	%
ثالث ثانوي	150	50
ثاني ثانوي	150	50
المجموع	300	100

عدد طلاب الصف الثالث ثانوي (150) طالبا، وبنسبة (50%)، وطلاب الصف الثاني ثانوي (150) وبنسبة (50%).

جدول رقم (2)

وصف عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	%
طبيعي	200	66,7
شرعي	100	33,3
المجموع	300	100

عدد طلاب التخصص الطبيعي (200) طالبا، وبنسبة (66.7%)، وطلاب التخصص الشرعي (150) وبنسبة (33.3%).

جدول رقم (3)

وصف عينة الدراسة حسب متوسط دخل الأسرة

دخل الأسرة	العدد	%
أقل من 5000 ريال	55	18,3
من 5000 – 9000 ريال	114	38,0
من 10000 ريال فأكثر	131	43,7
المجموع	300	100

عدد طلاب ذوو دخل الأسرة أقل من 5000 ريال (55) طالبا، وبنسبة (18.3%)، ومن 5000 – 9000 ريال (114) طالبا، وبنسبة (38%)، ومن 10000 ريال فأكثر (131) طالبا، وبنسبة (43.7%).

جدول رقم (4)

وصف عينة الدراسة حسب نوع السكن

نوع السكن	العدد	%
فيلا	74	24,7
شقة	190	63,3
شعبي	36	12
المجموع	300	100

عدد طلاب ذوو السكن في فيلا (74) طالبا، وبنسبة (24.7%)، وشقة (190) طالبا، وبنسبة (63.3%)، وشعبي (36) طالبا، وبنسبة (12%).

أدوات الدراسة

استخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية:

١ مقياس أساليب مواجهة الضغوط

إعداد منى عبد الله (2002م) وتعديل الهلالي (2009م)، يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط، هذه الأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

1-التحليل المنطقي: ويقاس بالمواقف أرقام (4-9-13-18) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-أ-أ-د).

2-التركيز على الحل: ويقاس بالمواقف أرقام (3-6-13-16) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-أ-ج-د).

3-المواجهة وتأكيد الذات: ويقاس بالمواقف أرقام (6-9-11-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ب-أ-أ).

4-ضبط الذات: ويقاس بالمواقف أرقام (2-11-15-17) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-ب-ب-أ).

5-البحث عن المعلومات: ويقاس بالمواقف أرقام (1-10-15-18) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ج-أ-ب).

6-تحمل المسئولية: ويقاس بالمواقف أرقام (7-10-17-18) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-ب-ب-أ).

7-لوم الذات: ويقاس بالمواقف أرقام (1-2-3-4) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-د-ج-أ).

8-تقبل الأمر الواقع: ويقاس بالمواقف أرقام (2-6-9-16) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-ب-ج-أ).

9-إعادة التفسير الايجابي: ويقاس بالمواقف أرقام (5-7-8-15) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ج-د-د).

10-الالتجاء إلى الله: ويقاس بالمواقف أرقام (1-4-10-15) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-د-ج).

11-الاستسلام: ويقاس بالمواقف أرقام (2-4-11-16) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ب-ج-ب).

12-الانعزال: ويقاس بالمواقف أرقام (3-6-10-16) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-ج-أ-ج).

13-أحلام اليقظة: ويقاس بالمواقف أرقام (5-7-11-12) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ب-د-د).

14-الإنكار: ويقاس بالمواقف أرقام (8-9-17-18) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-ج-ج).

15-الاسترخاء والانفصال الذهني: ويقاس بالمواقف أرقام (8-12-13-17) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-أ-ب-د).

16-التنفيس الانفعالي: ويقاس بالمواقف أرقام (1-8-12-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ج-ب-د).

17-الدعابة: ويقاس بالمواقف أرقام (5-8-12-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-ج-ب).

18-البحث عن إثباتات بديلة: ويقاس بالمواقف أرقام (3-5-15-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-أ-د-ج).

مما سبق يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربع عبارات وتحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له، كما يلي:

- الاختيار الأول = أربع درجات

- الاختيار الثاني = ثلاث درجات

- الاختيار الثالث = درجتان

- الاختيار الرابع = درجة واحدة

وبجمع هذه الدرجات يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد في كل أسلوب من أساليب المواجهة الثماني عشر. وهذه الدرجة تتراوح ما بين " 4" إلى "16" درجة. وتم تحديد ثلاث مستويات لمدى استخدام كل أسلوب، وذلك على النحو التالي:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين " 4" إلى "8"، فان هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة ضعيفة.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين " 9" إلى "12"، فان هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة متوسطة.
- إذا كان مجموع الدرجات أكثر من " 12"، فان هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة كبيرة.

صددق المقياس في البيئة السعودية

قام الهلالى بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بالتطبيق على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة من (39) طالبا وقام بحساب معامل الارتباط بين درجة كل اسلوب من أساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر، والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتراوحت قيم معاملات الارتباط من (0.28) إلى (0.78) وجميع القيم موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

كما قام العراقي (2010) بالتأكد إحصائياً من الصدق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وذلك من خلال التطبيق على عينة استطلاعية (30) طالبا بواقع (10) طلاب من كل صف دراسي في المرحلة الثانوية . وحُسب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل اسلوب من أساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر، والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتراوحت قيم معاملات الارتباط من من (0.70) إلى (0.85) وجميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس في البيئة السعودية

قام الهلالى بحساب الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بالتطبيق على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من (39) طالبا وقام بحساب معامل معامل الفا كرونباخ والذي كانت قيمته (0.88).

كما قام العراقي (2010) بحساب الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بالتطبيق على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من (30) طالبا وقام بحساب معامل معامل الفا كرونباخ ووجد أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات مرتفعة وتراوحت من (0.84) إلى (0.93)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة عالية الثبات.

هـــ- وصف مقياس سمات الشخصية

إعداد جوردن ، عربه ابوحطب (1973)، تقنين آمال صادق على البيئة السعودية (1977). وتم استخدامه مؤخرا في البيئة السعودية بواسطة نوال الزهراني (2009ــــ). يزودنا هذا المقياس بقياس أربع سمات للشخصية لها أهميتها في الأعمال اليومية بالنسبة للشخص السوي، وهي: (" السيطرة، والمسؤولية، والاتزان الانفعالي، والاجتماعية).

وهذه السمات مستقلة نسبيا، وذات أهمية سيكولوجية؛ اتضحت أهميتها في تحديد توافق الفرد وفعاليته في الكثير من المواقف الاجتماعية والتربوية والصناعية، وهو مناسب للاستخدام مع الراشدين. وهذه السمات هي:ASCENDANCY السيطرة ، RESPONSIBILITY المسؤولية ، EMOTIONAL STABILITY الاتزان الانفعالي، SOCIABILITY الاجتماعية.

وصف هذه السمات :

١- السيطرة : وتعني الأفراد المسيطرون لغوياً، والذين يتخذون دوراً نشطاً في الجماعة، و الواثقون من أنفسهم، و الجازمون، و المصرون في علاقاتهم مع الآخرين ، و الذين يميلون إلى اتخاذ القرارات، مستقلين عن غيرهم، وهؤلاء جميعاً يحصلون على درجة عالية على هذا المقياس ، أما الذين يقومون بدور سلبي في الجماعة والذين ينصتون أكثر مما يتكلمون ومن لديهم نقص في الثقة بالذات والذين يدعون الآخرين ليأخذوا الدور القيادي والذين يعتمدون على الآخرين بشكل واضح في التماس النصيحة فإنهم في العادة يحصلون على درجات منخفضة على هذا المقياس.

٢- المسؤولية : وتعني الأفراد الذين يقدرون على الاستمرار في أي عمل يكلفون به، والمثابرون، و المصممون، والذين يمكن الاعتماد عليهم، وهؤلاء يحصلون على درجة عالية على هذا المقياس ، أما الأفراد العاجزون عن الاستمرار في العمل الذين لا يميلون اليه و الذين يميلون إلى التقلب أو إلى عدم القيام بالمسؤولية فإنهم يحصلون عادة على درجات منخفضة على هذا المقياس.

3- الاتزان الانفعالي: وتعني الأفراد المتزنون انفعاليا وهؤلاء يحصلون على درجات عالية على هذا المقياس، وهم عادة بمنأى عن القلق و التوتر العصبي ، وترتبط الدرجات المنخفضة بالقلق الشديد والحساسية الزائدة والعصبية ، وعدم تحمل الإحباط ، وبصفة عامة تدل الدرجة المنخفضة على اتزان انفعالي ضعيف .

٤- الاجتماعية : وتعني الأفراد الاجتماعيون وهؤلاء يحصلون على درجة عالية على هذا المقياس، وهم يحتاجون مخالطة الناس، والعمل معهم، ويرغبون في التجمعات وتدل الدرجات المنخفضة على نقص في هذه النواحي وتحديد للاتصالات الاجتماعية وفي الحالات المتطرفة تجد تجنبا فعليا للعلاقات الاجتماعية(جابر وأبو حطب ، ١٩٧٣ م : ٢)

طريقة الإجراء : يمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية .

نوع الأداء : طريقة كتابية، من خلال الإجابة على كل أربع عبارات، باختيار أحدها على أساس أنها تشبه المفحوص بأكبر درجة و عبارة أخرى على أساس أنها. تشبه المفحوص بأقل درجة .

زمن الأداء : ليس للمقياس زمن معين لأدائه؛ فوقته مفتوح و لكن في العادة يستغرق الفرد من (٧ - ١٥) دقيقة للإجابة عليه .

طريقة تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقاييس الأربعة (مقياس السيطرة ، مقياس المسؤولية ، مقياس الاتزان الانفعالي ، مقياس الاجتماعية) تصحيحا منفصلا ، و منطق المفتاح، إعطاء كل عبارة تفضل بدرجة أكبر نقطتين، وكل عبارة لا توضع عليها علامة نقطة واحدة، و كل عبارة تفضل بدرجة أقل لا تحسب لها نقطة، وبإتباع هذه الطريقة يكون أقصى تقدير لكل سمة شخصية ٣٦ درجة على المقياس.

صدق المقياس في البيئة السعودية:

قامت آمال صادق (١٩٧٧ م) بدراسة لتقنين المقياس معاملات الارتباط بطريقة صدق المحكات (التقدير الذاتي، تقدير الآخرين والأقران، الاستبصار الذاتي) وحصلت على النتائج التالية

جدول رقم (5)

معاملات الصدق في دراسة صادق (1977)

السمة	التقدير الذاتي	تقدير الآخرين والأقران	الاستبصارر الذاتي
السيطرة	0.98	0.37	0.40
المسؤولية	0.50	0.11	0.22
الاتزان الانفعالي	0.52	0.20	0.36
الاجتماعية	0.50	0.36	0.21

وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من صدق المحكات. وقد قام كل من (الشافعي ، ١٩٩٧ م، و العريشي ، ١٩٩٨ م ، و السبيعي، ١٩٩٩ م ، الزهراني، 2009) بتطبيق المقياس في البيئة السعودية ومن خلال الدراسة تم التأكد من صدق المقياس و أشارت معاملات الصدق بصورة عامة إلى أن مقياس البروفيل الشخصي يتمتع بصورة مقبولة من الصدق .

ثبات المقياس في البيئة السعودية :

قامت صادق (١٩7٧ م) بتقنين مقياس البروفيل الشخصي على البيئة السعودية و قد تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار؛ حيث تم إعادة الاختبار على ٤٤ طالبة جامعية بفاصل زمني مقداره شهران وكانت معاملات الثبات كما يلي: السيطرة (0.53) والمسؤولية (0.60) والاتزان الانفعالي (0.44) والاجتماعية (0.63).

كما تم التأكد من ثبات المقياس في البيئة السعودية بواسطة كل من (الشافعي ، ١٩٩٧ م، و العريشي ، ١٩٩٨ م ، و السبيعي، ١٩٩٩ م ، الزهراني، 2009) وأشارت قيم معاملات الثبات المرتفعة بطريقة الفا كرونباخ إلى إمكانية استخدام مقياس البروفيل الشخصي في البيئة السعودية.

كما قام الثبيتي (٢٠٠٣ م) بحساب ثبات المقياس على عينة قوامها (٥٠) طالب باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل مقياس فرعي على حده ووجد أن قيم معاملات الفا كرونباخ (0.85) للسيطرة، (0.98) للمسؤولية، (0.85) للاتزان الانفعالي، (0.80) للاجتماعية.

هــ_ الصدق والثبات في الدراسة الحالية :

بالرغم من تمتع أدوات الدراسة الحالية بدرجة مقبولة من الصدق والثبات في البيئة السعودية، لم يكتف الباحث بذلك، وإنما قام بالتأكد من الدق والثبات لأدوات الدراسة الحالية كالتالي:

تم التأكد من صدق الأدوات المستخدمة بطريقتين: الأولى قبل التطبيق وتمثلت في صدق المحكمين، والثانية بعد التطبيق على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالبا، بواقع (20) طالبا من كل صف دراسي.

وتم التأكد من ثبات الأدوات المستخدمة بطريقة معامل الفا كرونباخ، على نفس العينة استطلاعية التي تكونت من (40) طالبا، بواقع (20) طالبا من كل صف دراسي.

- **الصدق الإحصائي**

تم التأكد إحصائيا من صدق أدوات الدراسة وذلك من خلال التطبيق على عينة استطلاعية (40) طالبا بواقع (20) طالبا من كل مرحلة دراسية. وحسب الصدق كالتالي:

-مقياس مواجهة الضغوط

تم استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي على النحو التالي:

أولا: عن طريق معامل الارتباط بين درجات الأساليب والدرجة الكلية للمقياس

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين الأساليب والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	الأسلوب	معامل الارتباط	م	الأسلوب	معامل الارتباط	م	الأسلوب	معامل الارتباط
1	التحليل المنطقي	0.47	7	لوم الذات	0.49	13	أحلام اليقظة	0.53
2	التركيز على الحل	0.43	8	تقبل الأمر الواقع	0.44	14	الإنكار	0.48
3	المواجهة وتأكيد الذات	0.52	9	إعادة التفسير الإيجابي	0.53	15	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.51

4	ضبط الذات	0.57	10	الالتجاء إلى الله	0.55	16	التنفيس الانفعالي	0.42
5	البحث عن المعلومات	0.41	11	الاستسلام الالتجاء إلى الله	0.42	17	الدعابة	0.45
6	تحمل المسئولية	0.44	12	الانعزال	0.45	18	البحث عن إثباتات بديلة	0.48

جميع قيم معاملات الارتباط بين الأساليب والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ، مرتفعة وتراوحت من (0.41) إلى (0.57) وجميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بدرجة عالية من الصدق.

ثانيا: عن طريق معامل الارتباط بين درجات العبارات مع درجات البعد الذي تنتمي إليه

جدول رقم (7)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع درجات البعد الذي تنتمي إليه

التحليل المنطقي		التركيز على الحل		المواجهة وتأكيد		ضبط الذات		البحث عن المعلومات		تحمل المسئولية	
عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط
4ج	0.61	3أ	0.55	6د	0.61	2أ	0.55	1د	0.62	7أ	0.51
9أ	0.58	6أ	0.59	9ب	0.58	11ب	0.60	10ج	0.63	10ب	0.55
13أ	0.51	13ج	0.62	11أ	0.60	15ب	0.58	15أ	0.58	17ب	0.58
18د	0.60	16د	0.53	14أ	0.59	17أ	0.57	18ب	0.58	18أ	0.57
لوم الذات		تقبل الأمر الواقع		إعادة التفسير الإيجابي		الالتجاء إلى الله		الاستسلام		الانعزال	
عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط
1أ	0.55	2ب	0.57	5د	0.63	1ب	0.55	2ج	0.60	3ب	0.58
2د	0.52	6ب	0.58	7ج	0.61	4د	0.54	4ب	0.58	6ج	0.55
3ج	0.58	9ج	0.62	8د	0.55	10د	0.57	11ج	0.55	10أ	0.56
4أ	0.60	16أ	0.59	15د	0.52	15ج	0.59	16ب	0.57	16ج	0.57
أحلام اليقظة		الإنكار		الاسترخاء والانفصال الذهني		التنفيس الانفعالي		الدعابة		البحث عن إثباتات بديلة	
عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط	عبارة	ارتباط
5ج	0.61	8ب	0.56	8أ	0.55	1ج	0.60	5ب	0.60	3د	0.53

7ب	0.54	9د	0.52	12أ	0.54	8ج	0.57	8د	0.58	5أ	0.56
11د	0.57	17ج	0.54	13ب	0.53	12ب	0.55	12ج	0.65	15د	0.54
12د	0.55	18ج	0.51	17د	0.53	14د	0.58	14ب	0.52	14ج	0.51

جميع قيم معاملات الارتباط درجات العبارات مع درجات البعد الذي تنتمي إليه موجبة مرتفعة وتراوحت من (0.51) إلى (0.65) وجميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

-مقياس سمات الشخصية

تم استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي على النحو التالي:

جدول رقم (8)

معاملات الارتباط بين السمات والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية

السمات	معامل الارتباط
السيطرة	0.52
المسؤولية	0.54
الاتزان الانفعالي	0.49
الاجتماعية	0.48

جميع قيم معاملات الارتباط بين السمات والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية، مرتفعة وتراوحت من (0.49) إلى (0.54) وجميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس تأكيد الذات بدرجة عالية من الثبات.

- **ثبات الأدوات:**

تم التأكد من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستخدام معامل الفا كرونباخ

جدول رقم (9)

معاملات الفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	الأسلوب	معامل الارتباط	م	الأسلوب	معامل الارتباط	م	الأسلوب	معامل الارتباط
1	التحليل المنطقي	0.85	7	لوم الذات	0.81	13	أحلام اليقظة	0.85
2	التركيز على الحل	0.85	8	تقبل الأمر الواقع	0.85	14	الإنكار	0.83
3	المواجهة وتأكيد الذات	0.87	9	إعادة التفسير الإيجابي	0.84	15	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.84
4	ضبط الذات	0.83	10	الالتجاء إلى الله	0.89	16	التنفيس الانفعالي	0.82
5	البحث عن المعلومات	0.82	11	الاستسلام	0.82	17	الدعابة	0.85
6	تحمل المسئولية	0.88	12	الانعزال	0.87	18	البحث عن إثباتات بديلة	0.86

جميع قيم معاملات الفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، مرتفعة وتراوحت من (0.82) إلى (0.88) وجميعها مرتفعة، مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بدرجة عالية من الثبات.

تم التأكد من ثبات مقياس سمات الشخصية بطريقة الفا كرونباخ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (10) معاملات الفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية

السمات	الفا كرونباخ
السيطرة	0.91
المسؤولية	0.88
الاتزان الانفعالي	0.92
الاجتماعية	0.89

جميع قيم الفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية، مرتفعة وتراوحت من (0.88) إلى (0.92) وجميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس سمات الشخصية بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

١. معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية.

٢. إختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في درجات أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية حسب متغيرات الصف تالدراسي والتخصص الدراسي.

٣. إختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في درجات أساليب مواجهة الضغوط وسمات الشخصية حسب متغيرات دخل الأسرة ونوع السكن.

٤. اسلوب الانحدار المتعدد

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

يعرض الباحث في هذا الفصل نتائج الدراسة ومناقشتها ومحاولة تفسير تلك النتائج من خلال أدبيات الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي:

التساؤل الأول:

ما أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟

لإجابة التساؤل الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

الأساليب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيار	الترتيب	درجة الاستخدام
الالتجاء إلى الله	11,85	2,73	1	متوسطة
المواجهة وتأكيد الذات	11,16	2,20	2	متوسطة
تحمل المسئولية	11,04	2,33	3	متوسطة
ضبط الذات	10,26	2,61	4	متوسطة
التحليل المنطقي	10,57	2,45	5	متوسطة
التركيز على الحل	10,38	2,18	6	متوسطة
البحث عن المعلومات	10,27	2,12	7	متوسطة
الدعابة	9,87	2,31	8	متوسطة
الاسترخاء والانفصال الذهني	9,83	2,22	9	متوسطة
الانعزال	9,62	2,25	10	متوسطة
البحث عن إثباتات بديلة	9,59	2,00	11	متوسطة
لوم الذات	9,59	2,29	12	متوسطة
تقبل الأمر الواقع	9,54	2,35	13	متوسطة
إعادة التفسير الإيجابي	9,37	2,19	14	متوسطة
التنفيس الانفعالي	9,24	2,55	15	متوسطة
أحلام اليقظة	9,04	2,24	16	متوسطة

الأساليب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيار	الترتيب	درجة الاستخدام
الإنكار	8,84	2,28	17	ضعيفة
الاستسلام	8,77	2,35	18	ضعيفة

يتضح من الجدول رقم (10) الأساليب التي يستخدمها الطلاب موضع الدراسة في مواجهة الضغوط التي تواجههم ، بناءاً على قيم الوسط الحسابي للدرجات التي حصل عليها الطلاب في كل أسلوب ،وهي مرتبة تنازليا: (الالتجاء إلى الله–المواجهة وتأكيد الذات–تحمل المسئولية–ضبط الذات–التحليل المنطقي–التركيز على الحل–البحث عن المعلومات –الدعابة–الاسترخاء والانفصال الذهني –الانعزال–البحث عن إثباتات بديلة –لوم الذات–تقبل الأمر الواقع–إعادة التفسير الإيجابي–التنفيس الانفعالي–أحلام اليقظة–الإنكار–الاستسلام).

ولاحظ الباحث من نتائج الجدول رقم (10) أن المتوسطات الحسابية لدرجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تراوحت من (8.77) لأسلوب الاستسلام إلى (11.85) لأسلوب الالتجاء إلى الله.

وهذه المتوسطات الحسابية وفقا لتصحيح مقياس أساليب مواجهة الضغوط تشير إلى أن الدرجة من (4) إلى (8) تعني استخدام الأسلوب بدرجة ضعيفة،و الدرجة من (9) إلى (12) تعني استخدام الأسلوب بدرجة متوسطة، والدرجة الأعلى من (12) تعني استخدام الأسلوب بدرجة كبيرة،وأشارت هذه النتائج إلى أن درجة استخدام الطلاب لهذه الأساليب متوسطة، لعدد (16) اسلوب وهي مرتبة تنازليا (الالتجاء إلى الله–المواجهة وتأكيد الذات–تحمل المسئولية–ضبط الذات–التحليل المنطقي–التركيز على الحل–البحث عن المعلومات –الدعابة –الاسترخاء والانفصال الذهني–الانعزال–البحث عن إثباتات بديلة–لوم الذات–تقبل الأمر الواقع–إعادة التفسير الإيجابي–التنفيس الانفعالي–أحلام اليقظة)، في حين لاحظ الباحث وجود عدد (2) اسلوب تستخدم بدرجة ضعيفة وهي (الإنكار–الاستسلام).

ويرى الباحث أن الأساليب التي يواجه بها لطلاب الضغوط مكتسبة من خلال الواقع الاجتماعي الذي نعيش فيه والتي نتعلم من خلالها كيفية تقبل المواجهة والتكيف مع الصعاب غير المتوقعة من خلال الثقة بالنفس والتحرر من مشاعر الخوف من المستقبل ، ويرى الباحث أن الإستراتيجية الفاعلة لعبت دورا في التأكيد على الأفكار الايجابية التي تم التوصل إليها من خلال البحث عن المعلومات والتحليل المنطقي والتركيز على الحل وساهمت في استبعاد الأفكار السلبية ، وبوقوع أسلوب اللجوء إلى الله في المرتبة الأولى فان ذلك يعني لجوء الطلاب إلى القيام بالعبادات والشعائر الدينية للتخفيف من الشعور بالضغوط وبالتأكيد فان ذلك احد ثمرات الإيمان وهذا ما يؤكد عليه الباحث في مواجهة الضغوط ، ويأتي في المرتبة الثانية المواجهة وتأكيد الذات وفي الثالثة تحمل المسئولية

وضبط الذات في المرتبة الرابعة ويدل ذلك على قدرة الطالب على ضبط النفس والسيطرة على الذات وفي مواجهة الضغوط والأزمات والسعي إلى الدفاع عن الحقوق الآراء ومواجهة الآخرين ومحاولة إصلاح الأخطاء التي أدت إلى مواقف الضغط وعدم تكرار الأخطاء بدلا من الهروب والإنكار بداعي أنها مواقف غير مهمة .

ويقع أسلوب التحليل المنطقي في المرتبة الخامسة وأسلوب البحث عن المعلومات في المرتبة السابعة ويدل ذلك على امتلاك الطلاب أفكار عقلانية كم من المعلومات والخبرات تساعد في إدراكهم لما يواجهون من ضغوط وكيفية التعامل مع هذه الضغوط من خلال نظرة مستقبلية واضحة تسهم في تحديد مآل المواقف الناجمة عن الضغط .

ونجد أسلوب التركيز على الحل يأتي في المرتبة السادسة فهذا يعني عدم انشغال الطلاب بأنشطة تحول دون المواجهة والتركيز على الموقف الضاغط حتى لا نبتعد عن الهدف . قد اتفقت نتيجة البحث الحالي مع النتائج التي توصلت إليها دراسة

(SIU,ARONKC.K.&WATKINS,DAVID1997) التي أشارت إلى أن من أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما وأكثرها فاعلية إستراتيجية التركيز على حل المشكلة . (منى عبدالله :2002م)

كما اتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (ابو عرام : 2005م ودراسة الهلالي :1430هـــ) فكلاهما يشير بشكل عام إلى استخدام أساليب المواجهة الايجابية بنسب تزيد عن استخدام أساليب المواجهة السلبية .

ويلاحظ الباحث أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت الترتيب من الثامن إلى الثامن عشر وبدرجة استخدام متوسطة ما عدا أسلوب الإنكار والاستسلام فهو بدرجة ضعيف، وهذا الاستخدام جاء في مستوى غير مقبول مما يحتم علينا عدم الركون لهذه النتيجة ويؤكد علينا تدعيم استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط لان ذلك سينعكس بدوره على التقليل من استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط .

الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية.

للتحقق من صحة الفرض الأول، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (12): معاملات الارتباط بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات سمات الشخصية

المتغير الأول	المتغير الثاني: مقياس سمات الشخصية				
أساليب مواجهة الضغوط	السيطرة	المسئولية	الاتزان الانفعالي	الاجتماعية	الدرجة الكلية
التحليل المنطقي	0.224	0.308	0.312	0.354	0.331
التركيز على الحل	0.355	0.455	0.274	0.394	0.469
المواجهة وتأكيد الذات	0.453	0.228	0.289	0.279	0.423
ضبط الذات	0.42	0.455	0.224	0.395	0.4
البحث عن المعلومات	0.224	0.385	0.425	0.337	0.396
تحمل المسئولية	0.381	0.224	0.214	0.422	0.362
لوم الذات	-.238	-0.253	-0.238	-0.248	-0.285
تقبل الأمر الواقع	-0.255	-0.360	-0.294	-0.274	-0.438
إعادة التفسير الإيجابي	0.451	0.354	0.438	0.425	0.473
الالتجاء إلى الله	0.455	0.383	0.445	0.357	0.493
الاستسلام	-.222	-0.347	-0.208	-0.238	-0.321
الانعزال	-0.320	-0.382	-0.284	-0.244	-0.414
أحلام اليقظة	-0.243	-0.295	-0.253	-0.263	-0.456
الإنكار	-0.393	-0.375	-0.313	-0.342	-0.334
الاسترخاء والانفصال الذهني	-0.353	-0.414	-0.234	-0.363	-0.395
التنفيس الانفعالي	-0.356	-0.369	-0.358	-0.423	-0.451
الدعابة	-0.327	-0.353	-0.289	-0.299	-0.411
البحث عن إثباتات بديلة	-0.361	-0.334	-0. 272	-0.309	-0.410
الدرجة الكلية	0.412	0.391	0.447	0.336	0.475

يتضح من الجدول رقم (12) صحة الفرض الأول حيث تبين وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية ، وكانت على النحو التالي:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات أسلوب التحليل المنطقي ، و درجات أسلوب التركيز على الحل ، و درجات أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ، و درجات أسلوب ضبط الذات ، و درجات أسلوب البحث عن المعلومات ، و درجات أسلوب تحمل المسؤولية ، و درجات أسلوب إعادة التفسير الإيجابي ، و درجات أسلوب الالتجاء إلى الله وجميع سمات الشخصية .

كما انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات أسلوب الاستسلام ، ودرجات أسلوب لوم الذات ، و درجات أسلوب تقبل الأمر الواقع ، و درجات أسلوب الانعزال ، و درجات أسلوب أحلام اليقظة ، و درجات أسلوب الإنكار ، و درجات أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني ، و درجات أسلوب التنفيس الانفعالي ، و درجات أسلوب الدعابة ، و درجات أسلوب البحث عن إثباتات بديلة وجميع سمات الشخصية .

بالتالي فان هناك علاقة ارتباطيه موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط وجميع سمات الشخصية ، حيث كان الارتباط بين المتغيرين طردي بالنسبة لأساليب مواجهة الضغوط الايجابية ، ويظهر أن أكثر أبعاد سمات الشخصية تأثيراً في أساليب مواجهة الضغوط هو بعد الاتزان الانفعالي ويليه السيطرة ، وتأتي الاجتماعية أخيراً ، ويظهر أن بعد الاتزان الانفعالي لدى الطلاب أدى إلى تحررهم من الميول والاتجاهات الصبيانية ونمى لديهم القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال، كما أن الاتزان الانفعالي جعلهم يحددون الأساليب التي يحتاجونها في مواجهة ضغوطهم لأن هذه الأساليب تعمل كصمام أمان بالنسبة لهم في الحياة التي يحيونها ، ويظهر للباحث أن سمات الشخصية لدى الطلاب أدت إلى استخدام أساليب مواجه فعالة وايجابية في التعامل مع الضغوط النفسية وأن هناك أثراً واضحاً لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط ، وهذا ما أيدته الدراسات أن لسمات الشخصية تأثيراً على أساليب مواجهة الضغوط ، كدراسة (Nam , et al,1998 ؛ Medovedova&L,uba,1997)، وتتفق هذه النتيجة مع تعريف جوردن للشخصية حيث يركز هذا التعريف على الطبيعة الارتقائية للشخصية وعلى أن تنظيم الشخصية يتضمن عمل كل من العقل والجسم في وحده لا تنفصم ، وكذلك تعريف جيلفورد للسمات بأنها خصال للأفراد نستنتجها من سلوكهم ، تتسم بالدوام النسبي ويشترك في الاتصاف بها مختلف الأفراد

بدرجات متفاوتة ، وهذه النتيجة تجيب على الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية ، وبناء على ما تقدم يعتبر الفرض الأول صحيحاً ومقبولاً .

الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع إلى (الصف الدراسي – التخصص الدراسي – المستوى الاقتصادي – المستوى الاجتماعي).

أولا: المقارنة حسب الصف الدراسي

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط حسب الصف الدراسي، تم استخدام اختبار (ت) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (13): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب الصف الدراسي

م	أساليب مواجهة الضغوط	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
1	التحليل المنطقي	ثالث ثانوي	150	10.46	2.67	0.777-	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	10.68	2.21			
2	التركيز على الحل	ثالث ثانوي	150	10.41	2.24	0.24	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	10.35	2.13			
3	المواجهة وتأكيد الذات	ثالث ثانوي	150	11.36	2.30	2.82	298	0,05
		ثاني ثانوي	150	10.96	2.08			
4	ضبط الذات	ثالث ثانوي	150	10.53	2.50	0.619-	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	10.71	2.72			
5	البحث عن المعلومات	ثالث ثانوي	150	10.34	2.09	0.60	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	10.19	2.16			
6	تحمل المسئولية	ثالث ثانوي	150	11.16	2.37	0.92	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	10.91	2.29			
7	لوم الذات	ثالث ثانوي	150	9.63	2.40	0.33	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.55	2.18			
8	تقبل الأمر الواقع	ثالث ثانوي	150	9.49	2.31	0.319-	298	غير دالة

جدول رقم (13): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب الصف الدراسي

م	أساليب مواجهة الضغوط	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
		ثاني ثانوي	150	9.58	2.40			إحصائيا
9	إعادة التفسير الإيجابي	ثالث ثانوي	150	9.4	2.20	0.26	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.33	2.18			
10	الالتجاء إلى الله	ثالث ثانوي	150	11.89	2.70	0.23	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	11.81	2.78			
11	الاستسلام	ثالث ثانوي	150	8.75	2.40	-0.098	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	8.78	2.31			
12	الانعزال	ثالث ثانوي	150	9.52	2.31	-0.785	297	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.72	2.20			
13	أحلام اليقظة	ثالث ثانوي	150	9.27	2.27	1.84	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	8.8	2.18			
14	الإنكار	ثالث ثانوي	150	8.67	2.39	-1.270	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.01	2.15			
15	الاسترخاء والانفصال الذهني	ثالث ثانوي	150	9.83	2.13	0.06	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.82	2.31			
16	التنفيس الانفعالي	ثالث ثانوي	150	9.57	2.50	2.23	298	0,05
		ثاني ثانوي	150	8.91	2.58			
17	الدعابة	ثالث ثانوي	150	10.38	2.30	3.950	298	0,05
		ثاني ثانوي	150	9,35	2.20			
18	البحث عن إثباتات بديلة	ثالث ثانوي	150	9.53	1.98	-0.520	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	9.65	2.02			

جدول رقم (13): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب الصف الدراسي

م	أساليب مواجهة الضغوط	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
	الدرجة الكلية	ثالث ثانوي	150	179.17	2.09	0.30	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	179.09	2.53			

يتضح من الجدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية لكل من أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ، أسلوب التنفيس الانفعالي ، وأسلوب الدعابة من أساليب مواجهة الضغوط ترجع للصف الدراسي (الثاني – الثالث) لصالح طلاب الصف الثالث ثانوي ، حيث كانت متوسط درجة أسلوب المواجهة وتأكيد الذات لطلاب الصف الثالث ثانوي (11,36) أكبر من متوسط درجة أسلوب المواجهة وتأكيد الذات لطلاب الصف الثاني ثانوي التي بلغت (10,96) ، وكان متوسط درجة أسلوب التنفيس الانفعالي لطلاب الصف الثالث ثانوي(9,57) أكبر من متوسط درجة أسلوب التنفيس الانفعالي لطلاب الصف الثاني ثانوي التي بلغت (8,91) ، وكان متوسط درجة أسلوب الدعابة لطلاب الصف الثالث ثانوي (9,35) أكبر من متوسط درجة أسلوب الدعابة لطلاب الصف الثاني ثانوي التي بلغت (10,38) ، وقد كانت هذه الفروق دالة عند مستوى 0,05 ، وبلغت قيمة (ت) لأساليب مواجهة الضغوط على التوالي (2,82 ، 2,23 ، 3,95) ، وبلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية (0,30) ، ويدل هذا على ضعف تأثير الصف الدراسي على أساليب مواجهة الضغوط .

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس إلى أن فترة الصف الدراسي فترة قصيرة وهي لا تحقق التمايز بين الطلاب في جوانب كثيرة من سماتهم وأساليبهم لمواجهة الضغوط و تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الهلالي(2010م) من انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط ككل تبعاً لمتغير الصف الدراسي .

ثانيا: المقارنة حسب التخصص الدراسي

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط حسب التخصص الدراسي، تم استخدام اختبار (ت) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (14): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب التخصص الدراسي

م	أساليب مواجهة الضغوط	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
1	التحليل المنطقي	طبيعي	200	10.61	2.39	0.40	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	10.49	2.57			
2	التركيز على الحل	طبيعي	200	10.47	2.15	0.99	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	10.2	2.26			
3	المواجهة وتأكيد الذات	طبيعي	200	11.13	2.15	2.82	298	0.05
		شرعي	100	11.23	2.30			
4	ضبط الذات	طبيعي	200	10.65	2.73	0.23	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	10.57	2.37			
5	البحث عن المعلومات	طبيعي	200	10.27	2.22	0.04	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	10.26	1.93			
6	تحمل المسئولية	طبيعي	200	11.08	2.33	0.40	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	10.96	2.34			
7	لوم الذات	طبيعي	200	9.69	2.39	1.07	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.39	2.08			
8	تقبل الأمر الواقع	طبيعي	200	9.59	2.37	0.50	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.44	2.32			
9	إعادة التفسير الإيجابي	طبيعي	200	9.47	2.12	1.16	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.16	2.31			

جدول رقم (14): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب التخصص الدراسي

م	أساليب مواجهة الضغوط	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
10	الالتجاء إلى الله	طبيعي	200	11.81	2.80	0.358–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	11.93	2.61			
11	الاستسلام	طبيعي	200	8.62	2.30	1.533–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.06	2.43			
12	الانعزال	طبيعي	200	9.68	2.27	0.66	297	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.5	2.23			
13	أحلام اليقظة	طبيعي	200	8.9	2.14	1.444–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.3	2.41			
14	الإنكار	طبيعي	200	8.82	2.26	0.161–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	8.87	2.32			
15	الاسترخاء والانفصال الذهني	طبيعي	200	9.65	2.21	1.960–	298	0,05
		شرعي	100	10.18	2.19			
16	التنفيس الانفعالي	طبيعي	200	9.15	2.57	0.815–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.41	2.54			
17	الدعابة	طبيعي	200	10.07	2.39	2.12	298	0,05
		شرعي	100	9.47	2.07			
18	البحث عن إثباتات بديلة	طبيعي	200	9.57	1.94	0.143–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	9.61	2.11			
	الدرجة الكلية	طبيعي	200	179.18	2.12	0.51	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	179.03	2.67			

يتضح من الجدول (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية لكل من أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ، أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني ، وأسلوب الدعابة من أساليب مواجهة الضغوط ترجع للتخصص (طبيعي - اشرعي) لصالح طلاب التخصص الشرعي، حيث كانت متوسط درجة أسلوب المواجهة وتأكيد الذات لطلاب التخصص شرعي (11,23) أكبر من متوسط درجة أسلوب المواجهة وتأكيد الذات لطلاب التخصص طبيعي التي بلغت (11,13) ، وكان متوسط درجة أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني لطلاب التخصص شرعي (10,18) أكبر من متوسط درجة أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني لطلاب التخصص طبيعي التي بلغت (9,65) ، وكان متوسط درجة أسلوب الدعابة لطلاب التخصص شرعي (9,47) اصغر من متوسط درجة أسلوب الدعابة لطلاب التخصص طبيعي التي بلغت (10,38) ، وقد كانت هذه الفروق دالة عند مستوى 0,05 ، وبلغت قيمة (ت) لأساليب مواجهة الضغوط على التوالي (2,82 ، 1,96 ، 2,12) ، وبلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية (0,51) ، ويفسر ذلك على أساس أن طلاب التخصص (شرعي) غالباً ما يكون استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط عائداً إلى توجههم الديني والإيماني ولهذا التوجه الأثر الأكبر في شخصياتهم وقراراتهم ، وهذا يتفق مع نصوص الشريعة وأهمية الإيمان لكل فرد .

ويرى الباحث أن هذا لا يعني أن طلاب التخصص الطبيعي لا يملكون ذلك القدر من الإيمان والتوجه الديني ، لكن طلاب التخصص الشرعي غالباً ما يكون اختيارهم لتخصصهم تبعاً لتوجههم وميولهم .

ثالثا: المقارنة حسب المستوى الاقتصادي (الدخل)

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط حسب الدخل، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (15): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب دخل الأسرة

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التحليل المنطقي	بين المجموعات	15.842	2	7.921	1.323	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1777.688	297	5.985		
	الكلي	1793.53	299			
التركيز على الحل	بين المجموعات	6.9	2	3.45	0.723	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1417.537	297	4.773		
	الكلي	1424.437	299			
المواجهة وتأكيد الذات	بين المجموعات	1.328	2	0.664	0.137	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1442.992	297	4.859		
	الكلي	1444.32	299			
ضبط الذات	بين المجموعات	14.917	2	7.458	1.097	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2019.763	297	6.801		
	الكلي	2034.68	299			
البحث عن المعلومات	بين المجموعات	43.074	2	21.537	4.907	0,05
	داخل المجموعات	1303.593	297	4.389		
	الكلي	1346.667	299			
تحمل المسئولية	بين المجموعات	6.36	2	3.18	0.584	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1618.236	297	5.449		
	الكلي	1624.597	299			

جدول رقم (15): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب دخل الأسرة

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
لوم الذات	بين المجموعات	17.365	2	8.683	1.665	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1549.205	297	5.216		
	الكلي	1566.57	299			
تقبل الأمر الواقع	بين المجموعات	12.116	2	6.058	1.097	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1640.481	297	5.524		
	الكلي	1652.597	299			
إعادة التفسير الإيجابي	بين المجموعات	7.897	2	3.949	0.825	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1421.769	297	4.787		
	الكلي	1429.667	299			
الالتجاء إلى الله	بين المجموعات	12.268	2	6.134	0.82	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2221.982	297	7.481		
	الكلي	2234.25	299			
الاستسلام	بين المجموعات	3.437	2	1.719	0.31	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1646.229	297	5.543		
	الكلي	1649.667	299			
الانعزال	بين المجموعات	5.067	2	2.533	0.497	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1509.228	296	5.099		
	الكلي	1514.294	298			
أحلام اليقظة	بين المجموعات	2.109	2	1.054	0.21	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1494.488	297	5.032		
	الكلي	1496.597	299			
الإنكار	بين المجموعات	9.927	2	4.963	0.958	غير دالة إحصائيا

جدول رقم (15): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب دخل الأسرة

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	داخل المجموعات	1538.393	297	5.18		
	الكلي	1548.32	299			
الاسترخاء والانفصال الذهني	بين المجموعات	17.567	2	8.784	1.795	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1453.419	297	4.894		
	الكلي	1470.987	299			
التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	1.819	2	0.91	0.139	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1948.901	297	6.562		
	الكلي	1950.72	299			
الدعابة	بين المجموعات	0.426	2	0.213	0.04	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1588.24	297	5.348		
	الكلي	1588.667	299			
البحث عن إثباتات بديلة	بين المجموعات	6.306	2	3.153	0.789	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1186.441	297	3.995		
	الكلي	1192.747	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	14.704	2	7.352	1.376	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1586.483	297	5.342		
	الكلي	1601.187	299			

يتضح من الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية لأسلوب البحث عن المعلومات من أساليب مواجهة الضغوط ترجع للحالة الاقتصادية(حسب دخل الأسرة)، حيث كانت قيمة (ف) لأسلوب البحث عن المعلومات (4,90) وقد كانت هذه الفروق دالة عند مستوى 0,05 ، ويتضح للباحث أن قيمة (ف) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تساوي (1.37) وهي غير دالة إحصائيا عند

مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط حسب دخل الأسرة.

رابعا: المقارنة حسب المستوى الاجتماعي (نوع السكن)

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (16): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التحليل المنطقي	بين المجموعات	3.179	2	1.59	0.264	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1790.351	297	6.028		
	الكلي	1793.53	299			
التركيز على الحل	بين المجموعات	16.051	2	8.025	1.692	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1408.386	297	4.742		
	الكلي	1424.437	299			
المواجهة وتأكيد الذات	بين المجموعات	2.959	2	1.48	0.305	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1441.361	297	4.853		
	الكلي	1444.32	299			
ضبط الذات	بين المجموعات	4.898	2	2.449	0.358	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2029.782	297	6.834		
	الكلي	2034.68	299			
البحث عن المعلومات	بين المجموعات	8.916	2	4.458	0.99	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1337.751	297	4.504		
	الكلي	1346.667	299			
تحمل المسئولية	بين المجموعات	0.563	2	0.281	0.051	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1624.034	297	5.468		
	الكلي	1624.597	299			
لوم الذات	بين المجموعات	3.861	2	1.931	0.367	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1562.709	297	5.262		

جدول رقم (16): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	الكلي	1566.57	299			
تقبل الأمر الواقع	بين المجموعات	16.368	2	8.184	1.486	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1636.229	297	5.509		
	الكلي	1652.597	299			
إعادة التفسير الإيجابي	بين المجموعات	0.396	2	0.198	0.041	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1429.271	297	4.812		
	الكلي	1429.667	299			
الالتجاء إلى الله	بين المجموعات	21.144	2	10.572	1.419	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2213.106	297	7.452		
	الكلي	2234.25	299			
الاستسلام	بين المجموعات	10.502	2	5.251	0.951	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1639.164	297	5.519		
	الكلي	1649.667	299			
الانعزال	بين المجموعات	13.202	2	6.601	1.302	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1501.092	296	5.071		
	الكلي	1514.294	298			
أحلام اليقظة	بين المجموعات	10.324	2	5.162	1.032	غير دالة إحصائي
	داخل المجموعات	1486.272	297	5.004		
	الكلي	1496.597	299			
الإنكار	بين المجموعات	8.04	2	4.02	0.775	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1540.28	297	5.186		
	الكلي	1548.32	299			
الاسترخاء والانفصال الذهني	بين المجموعات	3.006	2	1.503	0.304	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1467.981	297	4.943		
	الكلي	1470.987	299			
التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	36.234	2	18.117	2.811	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1914.486	297	6.446		

جدول رقم (16): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن

أساليب مواجهة الضغوط	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	الكلي	1950.72	299			
الدعابة	بين المجموعات	1.004	2	0.502	0.094	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1587.662	297	5.346		
	الكلي	1588.667	299			
البحث عن إثباتات بديلة	بين المجموعات	7.047	2	3.524	0.883	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1185.7	297	3.992		
	الكلي	1192.747	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	35.467	2	17.733	2.364	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	**1565.72**	**297**	**5.272**		
	الكلي	**1601.187**	**299**			

يتضح من الجدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع للحالة الاجتماعية (نوع السكن) ويتضح للباحث أن قيمة (ف) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تساوي (2.36) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط حسب نوع السكن

الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية ترجع إلى (الصف الدراسي – التخصص الدراسي – المستوى الاقتصادي – المستوى الاجتماعي).

أولا: المقارنة حسب الصف الدراسي

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية حسب الصف الدراسي، تم استخدام اختبار (ت) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (17): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب الصف الدراسي

م	سمات الشخصية	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
1	السيطرة	ثالث ثانوي	150	17.81	3.02	1.33	297	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	18.28	3.05			
2	المسؤولية	ثالث ثانوي	150	19.57	3.19	0.68	298	غير دالة إحصائيا
		ثاني ثانوي	150	19.81	2.90			
3	الاتزان الانفعالي	ثالث ثانوي	150	16.47	3.34	2.82	298	0,05
		ثاني ثانوي	150	16.86	2.99			
4	الاجتماعية	ثالث ثانوي	150	18.44	2.99	2.66	298	0,05
		ثاني ثانوي	150	17.52	3.00			

يتضح للباحث من الجدول (17) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الصف الدراسي سوى لسمة الاجتماعية والاتزان الانفعالي ، حيث كانت متوسط درجة سمة الاجتماعية لطلاب الصف الثالث ثانوي (18,44) أكبر من متوسط درجة سمة الاجتماعية لطلاب الصف الثاني ثانوي التي بلغت (17,52) ، وكان متوسط درجة سمة الاتزان الانفعالي لطلاب الصف الثالث ثانوي(16,86) أكبر من متوسط درجة سمة والاتزان الانفعالي لطلاب الصف الثاني ثانوي التي بلغت (16,47)، وقد كانت هذه الفروق دالة عند مستوى 0,05 ، وبلغت قيمة (ت) لسمات الشخصية على التوالي (2,66 ، 2,82) .

ثانيا: المقارنة حسب التخصص الدراسي

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية حسب التخصص الدراسي، تم استخدام اختبار (ت) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (18): نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب التخصص الدراسي

م	سمات الشخصية	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
1	السيطرة	طبيعي	200	18.19	3.20	1.16	297	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	17.76	2.67			
2	المسؤولية	طبيعي	200	19.62	3.05	– .589–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	19.84	3.05			
3	الاتزان الانفعالي	طبيعي	200	16.69	3.27	2.82	298	دالة إحصائيا عند 0,01
		شرعي	100	16.61	2.97			
4	الاجتماعية	طبيعي	200	17.97	3.10	– .121–	298	غير دالة إحصائيا
		شرعي	100	18.01	2.89			

يتضح من الجدول (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية لسمة الاتزان الانفعالي ، من سمات الشخصية ترجع للتخصص (طبيعي – شرعي) لصالح طلاب التخصص الطبيعي، حيث كانت متوسط درجة سمة الاتزان الانفعالي لطلاب التخصص الطبيعي (16,69) أكبر من متوسط درجة سمة الاتزان الانفعالي لطلاب التخصص شرعي التي بلغت (16,61) ، وقد كانت هذه الفروق دالة عند مستوى 0,05 ، وبلغت قيمة (ت) لسمات الشخصية (2,82) .

ثالثا: المقارنة حسب المستوى الاقتصادي (الدخل)

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية حسب الدخل، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (19): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب دخل الأسرة

الأساليب	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السيطرة	بين المجموعات	67.822	2	33.911	3.743	0,05
	داخل المجموعات	2681.522	296	9.059		

	الكلي	2749.344	298			
المسؤولية	بين المجموعات	18.578	2	9.289	0.99	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2759.209	297	9.29		
	الكلي	2777.787	299			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	15.885	2	7.942	0.789	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2989.112	297	10.064		
	الكلي	3004.997	299			
الاجتماعية	بين المجموعات	48.226	2	24.113	2.659	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2693.654	297	9.07		
	الكلي	2741.88	299			

يتضح من الجدول (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية لسمة السيطرة من سمات الشخصية ترجع للحالة الاقتصادية(حسب دخل الأسرة)، حيث كانت قيمة (ف) لسمة السيطرة (3,74) وقد كانت هذه الفروق دالة إحصائيا عند مستوى 0,05

و يتضح للباحث أن قيمة (ف) لسمة السيطرة تساوي (3.74) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات سمة السيطرة حسب دخل الأسرة. ولمعرفة اتجاهات الفروق، قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه وكانت نتائجه كالتالي:

جدول رقم (20): نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاهات الفروق في سمة السيطرة

حسب دخل الأسرة

دخل الأسرة	المتوسطات الحساب	أقل من 5000	من 5000 إلى 9000	من 10000 فأكثر
أقل من 5000	17.48	-	*	-
من 5000 إلى 9000	18.74		-	-
من 10000 فأكثر	18.25			-

تشير نتائج اختبار شيفيه أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات سمة السيطرة كانت بين الطلاب ذوو دخل الأسرة (أقل من 5000 ريال) وذوو دخل الأسرة (من 5000 إلى 9000) في اتجاه ذوو دخل الأسرة (من 5000 إلى 9000). وكذلك قيمة (ف) لسمة الاتزان الانفعالي تساوي (0.78) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات سمة الاتزان الانفعالي حسب دخل الأسرة.

كما يتضح للباحث ان قيمة (ف) لسمة المسؤولية تساوي (0.99) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات سمة المسؤولية حسب دخل الأسرة ، وكذلك قيمة (ف) لسمة الاجتماعية تساوي (2.65) وهي أيضا غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات سمة الاجتماعية حسب دخل الأسرة.

ثالثا: المقارنة حسب المستوى الاجتماعي (نوع السكن)

للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على مقياس سمات الشخصية حسب نوع السكن، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ، وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول رقم (22): نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات سمات الشخصية حسب نوع السكن

الأساليب	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السيطرة	بين المجموعات	5.252	2	2.626	0.283	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2744.093	296	9.271		
	الكلي	2749.344	298			
المسؤولية	بين المجموعات	4.335	2	2.167	0.232	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2773.452	297	9.338		
	الكلي	2777.787	299			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	16.082	2	8.041	0.799	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2988.914	297	10.064		
	الكلي	3004.997	299			
الاجتماعية	بين المجموعات	1.614	2	0.807	0.087	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2740.266	297	9.226		
	الكلي	2741.88	299			

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية (نوع السكن) .

ويتضح للباحث أن قيمة (ف) لسمة السيطرة تساوي (0.28) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، وكذلك قيمة (ف) لسمة المسؤولية تساوي (0.23) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، وكذلك قيمة (ف)لسمة الاتزان الانفعالي تساوي (0.79) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، و قيمة (ف)لسمة الاجتماعية تساوي (0.08) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)

الفرض الرابع:

هناك إمكانية للتنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط.

للتحقق من الفرض الرابع، قام الباحث باستخدام اسلوب الانحدار المتعدد، وذلك للتحقق من إمكانية للتنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط. وتم تلخيص النتائج كالتالي:

جدول رقم (23): اختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدار المتعدد

للتنبؤ بسمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	$ر^2$
الانحدار	**567.225**	**18**	**31.513**			
المتبقي	**221.839**	**279**	**0.795**	**39.634**	**0.05**	**71.08**
الكلي	**789.064**	**297**				

تشير نتائج الجدول رقم (23) أن قيمة (ف) لاختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدا ر المتعدد بلغت (39.634) وهي ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا مؤشر على إمكانية التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط. ويلاحظ أن قيمة معامل التقدير (ر2) بلغت (71.08%) وهذا معناة أن أساليب مواجهة الضغوط تساهم بنسبة (71.08%) من التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، والنسبة المتبقية (28.29%) ترجع إلى عوامل أخرى بخلاف أساليب مواجهة الضغوط تساهم في التنبؤ بسمات الشخصية .

ولمعرفة مدى مساهمة كل اسلوب من أساليب مواجهتهم للضغوط في سمات الشخصية، تم حساب معاملات الانحدار المتعدد لكل اسلوب من أساليب مواجهة الضغوط وكذلك اختبار الدلالة الإحصائية لمساهمة كل أسلوب. وتم تلخيص النتائج كالتالي:

جدول رقم (24): معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بسمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط

المتغير المستقل أساليب مواجهة الضغوط	المتغير التابع	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	سمات الشخصية	18.661	2.425	7.319	0,05
التحليل المنطقي		4.469	0.065	2.424	0,05
التركيز على الحل		5.386	0.064	2.641	0,05
المواجهة وتأكيد الذات		4.886	0.066	2.547	0,05
ضبط الذات		4.759	0.063	2.533	0,05
البحث عن المعلومات		4.613	0.068	2.457	0,05
تحمل المسئولية		4.528	0.065	2.455	0,05
لوم الذات		5.688-	0.063	2.872	0,05
تقبل الأمر الواقع		6.473-	0.061	3.143	0,05
إعادة التفسير الإيجابي		5.476	0.059	2.689	0,05
الالتجاء إلى الله		5.529	0.066	2.775	0,05
الاستسلام		5.548-	0.065	2.798	0,05
الانعزال		6.109-	0.067	3.117	0,05
أحلام اليقظة		7.126-	0.066	3.251	0,05
الإنكار		5.723-	0.066	2.887	0,05
الاسترخاء والانفصال الذهني		5.868-	0.065	2.965	0,05
التنفيس الانفعالي		6.982-	0.06	3.228	0,05
الدعابة		5.989-	0.063	3.048	0,05
البحث عن إثباتات بديلة		5.984-	0.061	2.987	0,05

تشير نتائج الجدول رقم (24) أن جميع أساليب مواجهة الضغوط تساهم في إمكانية التنبؤ بسمات الشخصية، وجميع معاملات الانحدار ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وبلغت معاملات الانحدار (4.469) لأسلوب التحليل المنطقي، (5.386) لأسلوب التركيز على الحل، (4.886) لأسلوب المواجهة وتأكيد الذات، (4.759) لأسلوب ضبط الذات، (4.613) لأسلوب البحث عن المعلومات، (4.528) لأسلوب تحمل المسئولية، (-5.688) لأسلوب لوم الذات، (- 6.473) لأسلوب تقبل الأمر الواقع، (5.476) لأسلوب إعادة التفسير الإيجابي، (5.529) لأسلوب الاتجاه إلى الله، 0-5.549) لأسلوب الاستسلام، (-6.109) لأسلوب الانعزال، (-7.126) لأسلوب أحلام اليقظة، (-5.723) لأسلوب الإنكار، (-5.868) لأسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني، (- 6.982) لأسلوب التنفيس الانفعالي، -5.989)،

(-5.984) لأسلوب البحث عن إثباتات بديلة.

الفصل الخامس

ملخص نتائج الدراسة

والتوصيات

والدراسات المقترحة

الفصل الخامس

ملخص نتائج الدراسة والتوصيات الدراسات المقترحة

ملخص النتائج

١ -الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب موضع الدراسة في مواجهة الضغوط هي (الالتجاء إلى الله -المواجهة وتأكيد الذات-تحمل المسئولية-ضبط الذات-التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات - الدعابة-الاسترخاء والانفصال الذهني-الانعزال-البحث عن إثباتات بديلة-لوم الذات-تقبل الأمر الواقع-إعادة التفسير الإيجابي-التنفيس الانفعالي-أحلام اليقظة-الإنكار-الاستسلام) ، و استخدام هذه الأساليب بدرجة متوسطة ل (16) أسلوب هي : (الالتجاء إلى الله-المواجهة وتأكيد الذات-تحمل المسئولية-ضبط الذات - التحليل المنطقي-التركيز على الحل-البحث عن المعلومات-الدعابة-الاسترخاء والانفصال الذهني -الانعزال - البحث عن إثباتات بديلة -لوم الذات-تقبل الأمر الواقع-إعادة التفسير الإيجابي-التنفيس الانفعالي-أحلام اليقظة) ، و عدد (2) اسلوب تستخدم بدرجة ضعيفة وهي (الإنكار-الاستسلام).

٢ -توجد علاقة ارتباطيه موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات كل من (اسلوب التحليل المنطقي - اسلوب التركيز على الحل - اسلوب المواجهة وتأكيد الذات - اسلوب ضبط الذات - اسلوب البحث عن المعلومات - اسلوب تحمل المسؤولية -اسلوب إعادة التفسير الإيجابي - اسلوب الالتجاء إلى الله) وجميع سمات الشخصية، ومع الدرجة الكلية لسمات الشخصية.

٣ -توجد علاقة ارتباطيه سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات كل من (اسلوب الاستسلام - اسلوب الانعزال - اسلوب أحلام اليقظة - اسلوب الإنكار - اسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني - اسلوب التنفيس الانفعالي - اسلوب الدعابة -اسلوب البحث عن إثباتات بديلة) وجميع سمات الشخصية، ومع الدرجة الكلية لسمات الشخصية.

٤ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط يرجع لمتغير الصف الدراسي سوى أسلوب المواجهة وتأكيد الذات و التنفيس الانفعالي والدعابة وكانت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث ثانوي .

٥ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير التخصص (طبيعي – شرعي) سوى أسلوب المواجهة وتأكيد الذات و الاسترخاء والانفصال الذهني والدعابة وكانت الفروق لصالح طلاب التخصص الشرعي .

٦ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير الحالة الاقتصادية .

٧ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية (نوع السكن) .

٨ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الصف الدراسي سوى لسمة الاجتماعية والاتزان الانفعالي وكانت الفروق لصالح طلاب الصف الثالث ثانوي

٩ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير التخصص (طبيعي – شرعي) سوى لسمة الاتزان الانفعالي وجاءت الفروق لصالح طلاب التخصص الطبيعي .

١٠ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الحالة الاقتصادية .

١١ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس سمات الشخصية ترجع لمتغير الحالة الاجتماعية (نوع السكن) .

١٢ - يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط .

التوصيات:

حيث أن التوصيات تنبثق من النتائج، لذا يوصي الباحث بما يلي:

حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات سمات، لذا يوصي الباحث بأهمية تدريب الطلاب على مواجهة الضغوط ، حيث يترتب على ذلك زيادة درجات سمات الشخصية.

حيث أظهرت النتائج أن كثيرا من أساليب مواجهة الضغوط لم يظهر فيها فروق ذات دلالة إحصائية حسب الصف الدراسي أو التخصص الدراسي أو الدخل الشهري أو نوع السكن، لذا يوصي الباحث بإمكانية تدريب جميع الطلاب على أساليب مواجهة الضغوط، بصرف النظر عن الصف الدراسي أو التخصص الدراسي أو الدخل الشهري أو نوع السكن.

حيث أظهرت النتائج أن كثيرا من سمات الشخصية لم يظهر فيها فروق ذات دلالة إحصائية حسب الصف الدراسي أو التخصص الدراسي أو الدخل الشهري أو نوع السكن، لذا يوصي الباحث بإمكانية تدريب الطلاب من خلال برنامج سلوكي معرفي على الارتقاء بسمات الشخصية، بصرف النظر عن الصف الدراسي أو التخصص الدراسي أو الدخل الشهري أو نوع السكن.

حيث أظهرت النتائج أن هناك إمكانية للتنبؤ بسمات الشخصية من خلال درجات أساليب مواجهة الضغوط، لذا يوصي الباحث بإمكانية استخدام نتائج الانحدار المتعدد في الدراسة الحالية للتنبؤ.

المقترحات

١. إجراء دراسة مشابهة تطبق في مناطق أخرى من المملكة ومقارنة النتائج مع نتائج الدراسة الحالية
٢. إجراء دراسة مشابهة تطبق على مراحل دراسية أخرى.
٣. إجراء دراسة مشابهة تطبق على الطالبات، ومقارنة النتائج مع نتائج الدراسة الحالية

مراجع الدراسة

أولاً : المصادر

١ القرآن الكريم .

٢ -البخاري ، أبي عبدالله محمد بن اسماعيل (2007م) . صحيح البخاري ، بيروت : المكتبة العصرية

٣ -ابن منظور ، جمال الدين محمد(د.ت) لسان العرب ، دار صادر بيروت.

٤ -الجوهري ، إسماعيل بن حماد (1984م) ، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، دار العلم للملايين ، بيروت .

ثالثاً : المراجع باللغة العربية

٥ -(بخيت، 2008) بعنوان " الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاديين)".

٦ -جودة ، آمال عبدالقادر (2004) . أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول بكلية التربية .بالجامعة الإسلامية ، فلسطين .

٧ -السهلي ، عبدالله . (1431) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتورا ه غير منشورة ، قسم علم النفس ،كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة

٨ -أبوعرام ، امل علاء الدين (2005) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية الاجتماعية ، جامعة عين شمس .

٩ جميل ، سميه طه (2005م) . فعالية برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها المراهق المعاق بصرياً ، قسم العلوم النفسية ، كلية رياض الأطفال ، الإسكندرية .

10-الشكعة، علي، (2009) استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، فلسطين، مج 23، ع 2، ص ص 351 -378 .

11- عبدالغني، رباب بنت رشاد (1430هـ). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة أم القرى .

١٠ - العجيلي ، شذى عبدالباقي (2005م) . دراسة مقارنة في الضغوط النفسية للطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن ، بحث غير منشور ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

١١ - عبد الله ، منى محمود (2002م) . أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الثانوية والإعدادية دراسة مقارنة بين الريف والحضر رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .

12- رزوق، أسعد(1979). موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط2.

13- عبدالخاق ، أحمد (1997م). الأبعاد الأساسية للشخصية ، القاهرة : دار المعرفة .

14- السمادوني ، السيد عبدالرحمن (1990م) . إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر .

15- حسين ، عبدالعظيم (2006م) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية ، دار الفكر.

16- طه ، فرج آخرون (1993م) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ، القاهره .

17- الطريري ، عبدالرحمن (1994م) : الضغط النفسي ، مفهومة تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية .

18- زهران ، نيفين محمد علي (2003م). وجهة الضبط وعلاقتها بالضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، بحث غير منشور ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

19- العتري ، أحمد قريبان (1999م) . الفروق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والأصحاء في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .

20- (الشناوى، محمد محروس وعبدالرحمن محمد السيد (1994م) . المساندة الاجتماعية والصحة النفسية : مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

21- الرشيدي، هارون توفيق (1999م) . الضغوط النفسية – طبيعتها ونظريتها – برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، عالم الكتب ، القاهرة .

22- عبد المعطي ، حسن مصطفى (2006م). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .

23- الرشيد ، لولوه بنت صالح رشيد (1999م) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة علاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

24- العتري،فريج (2001م). العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العددد (20) المجلد (8) ، 2001م.

25- كفافي ، علاء و عبدالحميد،جابر (1995م) . معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

26- زهران ، حامد (2005م) . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .

27- الأنصاري ، بدر محمد (1998م) . التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت .

28- غنيم ، سيد محمد (1998م) . سيكولوجية الشخصية (محدداتها – قياسها – نظرياتها) ، دارالنهضة العربية ، القاهرة .

29- عبدالله ، نجية اسحق (2001م) . أساليب ماجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين ، دراسة مقارنة ، مجلة علم النفس المعاصر ، جامعة المنيا .

30- طه ، فرج عبدالقادر (2003م) . موسعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار غريب ، القاهرة.

31- المبارك فوري ، صفي الرحمن (2008م) . الرحيق المختوم ، بحث في السيرة النبوية ، المطبعة العصرية ، بيروت .

32- بخيت ، ماجدة هاشم. (2008)،الشخصية الإيجابية في مواجهة الحياة الضاغطة. المؤتمر العلمي الثاني للشباب الباحثين بكلية التربية جامعة أسيوط - مصر .

33-الشاوي، سليمان بن إبراهيم، (2010)، استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض، رسالة الخليج العربي، السعودية.

34-شتات، ابتسام محمود علي، (2009)، العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسات الطفولة، مصر.

35-الشكعة، علي، (2009) استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، فلسطين .

36- الهلالي ، عادل عبدالرحمن (2009م) . بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، السعودية .

37-إدارة التربية والتعليم بمحافظة جدة بنين (1432-1433هـ). الدليل الإحصائي السنوي ، مركز الحاسب الآلي ، تقنية المعلومات .

38- جاب الله ، منال عبدالخالق (2006م) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية لدى الجنسين ، مؤتمر العلاج النفسي ، رؤية متكاملة ، جامعة المنوفية ، مصر .

39- درويش ، مها محمد سعيد (1993م) . استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

40- شعبان ، رجب علي (1995م) . الفروق الجنسية والعمرية في اساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب .

41- الصبوة، محمد نجيب(1997م) . علم النفس البيئي ،التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى عمال الصناعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

المراجع الأجنبية :

1. Amr, Mostafa& El-Gilany, Abdel-Hady& El-Moafee, Hanan&Salama, Lamea&Jimenez, Cristóbal.(2011). Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. Panafrica medical journal. Volume 8, Number 26 .

2. Hussain, Akbar&Kumar, Ashutosh and Husain, Abid.(2008). Academic Stress and Adjustment Among High School Students. © Journal of the Indian Academy of Applied Psychology April 2008, Vol. 34, Special Issue, 70-73.

3. Lath, Sandeep, Kumar. (2010). An Assortment Aspect of the Stress Among School Teachers. International Journal of Educational Administration, Volume 2, Number 2, pp. 433-441.

4. Shah, Mohsin& Hasan, Shahid& Malik, Samina& Sreeramareddy, Chandrashekhar T.(2010). among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. Shah et al. BMC Medical Education, 10:2.

5. Sulaiman, Tajularipin&Hassan, Aminuddin&Sapian, Vizata M. And Abdullah, Saifuddin Kumar.(2009). The Level of Stress Among Students in Urban and Rural Secondary Schools in Malaysia. European Journal of Social Sciences – Volume 10, Number 2.

6. Igor Kardum , Nada Karpic : Personality Traits , Stressful Life events and coping styles in early adolescence . Journal Articl. Vol (30) 2003

9.Griffth & Others (1993) Adolescent Coping with Family, School, and Peer Stressors. ERIC (ED374367)

10.Lazaros, R. S. & Folkman, S (1989) Stress appraisal and coping, New York Springer.

11.Kardum .I, Krapic ,N(2004) : personality trais stressful life events and coping styles in early adolescence individual differences . vol (30)(3) Feb

12.Medovedova , L'uba : Personality Factors and Coping With Stress in Pubescent . Psycho Logia a Pat psychological Dietata VOL (34)(1)1997.

13.Anda, Diane, Baradly-Misty,Collada-Lynne: A study of Strees,Streassors, and Coping Strategies among middle school Adolescents Social work in Education . vol (19),1997.

14- Nam Taoho : Traffic accidents . Korean Journal of Clinical Psychology . vol(17)(1)Jun 1998.

رابعاً : المواقع الالكترونية

http://ar.wikipedia.org

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

1	عندما تزيد لدي الضغوط والأزمات فإنني:	الترتيب
	١. ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها .	
	٢. أكثر من الاستغفار والعبادات ليزول عني الكرب والضيق .	
	٣. أشعر أن البكاء أو الصراخ يخفف من قلقي .	
	٤. أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين .	

2	عند زيادة الأعباء أو الأزمات فإنني:	الترتيب
	١. أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال تجاه هذه الأعباء .	
	٢. أرى أن هذا هو حال الدنيا يوم لك ويوم عليك .	
	٣. أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي .	
	٤. أشعر أنني قد قصرت في أداء عملي .	

3	أواجه الصعوبات من خلال:	الترتيب
	١. تركيز كل جهدي على تنفيذ ما أريد عمله .	
	٢. كتمان مشاكلي عن الآخرين .	
	٣. لا أسامح نفسي على أخطائي .	
	٤. ممارسة الرياضة المفضلة لي أكثر من المعتاد لتجديد نشاطي .	

4	عندما أتعرض لمشكلة أو أزمة فإنني:	الترتيب
	١. ألوم نفسي كثيرا على ما يحدث لي من مشاكل .	
	٢. أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل هذه المشكلة.	
	٣. أحاول التعرف على أسباب هذه المشكلة .	
	٤. ألجأ إلى الله عز وجل طلباً للعون والهدى .	

5	أثناء الأزمات والصعوبات فإنني:	الترتيب
	١. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي.	
	٢. اعمل بالمثل القائل "اضحك للدنيا تضحك لك ".	
	٣. ألجأ إلى استخدام الأدوية والمهدئات .	
	٤. أقارن نفسي بمن هم أقل حظاً مني .	

6	**عندما أتعرض لمواقف أو مشكلات صعبة فإنني:**	الترتيب
	١. أهمل الأنشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي . ٢. أتقبل المشكلات وأتعايش معها . ٣. أبتعد عن الناس. ٤. أقنع الآخرين بسلامة موقفي.	
7	**عندما أتعرض لمواقف ضاغطة وأزمات فإنني:**	الترتيب
	١. أشعر أنني المسئول عن هذه المواقف التي تحدث لي. ٢. أشعر بالسرحان أو شرود الذهن "زيادة أحلام اليقظة" ٣. أصبح أكثر صلابة وقدرة على مواجهة المشاكل في المستقبل . ٤. أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصاً أقوى وأفضل.	
8	**عند حدوث الأزمات:**	الترتيب
	١. أحصل على إجازة للراحة لأصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات . ٢. أشعر أن المشكلات التي تصادفني مجرد أوهام لا ينبغي الاهتمام بها . ٣. أشعر أنني انفعل على من حولي . ٤. أعمل بالمثل القائل " شر البلية ما يضحك "	
9	**يجب علينا عند مواجهة ضغوط الحياة :**	الترتيب
	١. أن نضع الخطط للخروج من الأزمات . ٢. أن نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط . ٣. نقنع أنفسنا بالقول " ليس بالإمكان أفضل من ما كان " ٤. أن نشعر أن هذه المشكلات التي نواجهها أمور تافهة لا ينبغي الاهتمام بها .	
10	**إن الخبرات المؤلمة أو الحادة تجعلني :**	الترتيب
	١. أعمل بالمثل القائل "البعد عن الناس غنيمة" . ٢. أواجه المواقف الصعبة بشجاعة . ٣. أعمل بالمثل القائل " ما خاب من استشار " ٤. أكثر من العبادات وأذكر الله كثيراً ليطمئن قلبي .	
11	**حينما أشعر بالتوتر والإجهاد النفسي فإنني:**	الترتيب
	١. أصرح باستيائي وعدم رضاي للأشخاص الذين يسببون لي أي مشكلة . ٢. أتجنب الانفعال والعصبية . ٣. أعتقد أنه لا فائدة من محاولة حل مشكلاتي .	

	٤. أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي .	

12	المشاكل الصعبة تجعلني:	الترتيب
	١. أفضّل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به هذه المشكلات لبعض الوقت .	
	٢. أكثر عدواناً وانفعالاً .	
	٣. أزيد من النكات والسخرية .	
	٤. أكثر رغبة في النوم أو مشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام .	

13	الحل الأمثل لأي مشكلة يبدأ:	الترتيب
	١. بأن نحاول الاستفادة من مواقف سابقة مشابهة لها .	
	٢. بتأجيل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على عملية الحل .	
	٣. بالتركيز على أهم جوانب المشكلة ثم الأقل أهمية وهكذا .	
	٤. بأن نتعرف على الأسباب التي أدت إلى المشكلة .	

14	عندما تواجهني مشكلة:	الترتيب
	١. لا أجد حرجاً في مواجهة الآخرين بأخطائهم التي أدت لوقوعي في هذه المشكلة .	
	٢. أرى أن السخرية منها ومقابلتها بالدعابة يساعدني على مواجهة هذه المشكلة .	
	٣. أغير من أنشطتي وهواياتي لأصبح أكثر قدرة على الخروج من هذه المشكلة.	
	٤. يمكن أن الحق الأذى بنفسي وبالآخرين .	

15	من أهم أساليب مواجهة الأزمات:	الترتيب
	١. طلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة .	
	٢. ضبط النفس وعدم التسرع .	
	٣. الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغوط .	
	٤. الإيمان بالمثل القائل "من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته "	

16	كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله:	الترتيب
	١. يؤمن بالمثل القائل " حيث ما تقف السفينة اربطها "	
	٢. يعمل على توفير جهده للأوقات التي تخلو من المشاكل .	
	٣. يبتعد عن أي فرد يذكره بمشاكله .	
	٤. يركز كل الجهد على حل المشكلات الأسرية .	

17	يجب على الإنسان عند تعرضه لازمة:	الترتيب

١. عدم الاندفاع حتى لا تتكشف الأمور . ٢. إصلاح أخطائه حتى لا تتكرر المشاكل . ٣. لا يلتفت للازمات والمشاكل لأن الحياة مستمرة . ٤. أن ينسى المشكلة لبعض الوقت .	

18	**من أفضل الطرق لحل مشاكلنا:**	الترتيب
	١. الإيمان بأن الإنسان مسئول عن كل ما يحدث له من أزمات . ٢. أن يحرص الإنسان على الوصول للحقيقة من كل المصادر المتاحة . ٣. أن نتجاهل المشكلة تماماً ونمارس حياتنا المعتادة . ٤. أن نشغل أنفسنا باللعب لتجديد نشاطنا وقدراتنا في مواجهة هذه المشكلات .	

ملحق رقم (2)

مقياس سمات الشخصية

1	العبارات	أكثر	أقل
	شخص يمكن أن يعتمد عليه .		
	يسهل أن يستثار عند وقوع أخطاء .		
	ليس متأكداً من آرائه .		
	يفضل أن يكون قريباً من الأشخاص .		
2	العبارات	أكثر	أقل
	يجد سهولة في التأثير على الآخرين .		
	ينهي العمل في مواجهة أي عقبة أو صعوبة .		
	يحد من علاقاته الاجتماعية ويختار القليل منها.		
	يميل إلى أن يكون شخصاً عصبياً		
3	العبارات	أكثر	أقل
	لا يبادر بتكوين صداقات.		
	يقوم بدور فعَال في الأمور الجماعية.		
	يستمر في الأعمال الروتينية حتى ينتهي منها .		
	ليس متوازناً من الناحية الانفعالية .		
4	العبارات	أكثر	أقل
	واثق في علاقاته بالآخرين .		
	يسهل عليه أن يشعر بان مشاعره جُرحت .		
	له عادات جيده في العمل .		
	يفضل أن يحتفظ بعدد محدود من الأصدقاء .		
5	العبارات	أكثر	أقل
	يفضل ألا يجادل الآخرين .		
	لا يستطيع أن يسير حسب جدول ثابت .		
	شخص هادي ولا يمكن إثارته .		
	يميل إلى أن يكون اجتماعياً للغاية .		
6	العبارات	أكثر	أقل
	يمكنه أن يختلط اجتماعياً بطريقة سليمة .		
	ينقصه الشعور بالثقة في النفس .		
	يعتني بأي عمل يقوم به .		
	يمكن أن يوصف بأنه عاطفي إلى حد ما .		
7	العبارات	أكثر	أقل
	لا يميل إلى أن يكون مع غيره من الناس .		
	متحرر من أنواع القلق والتوتر .		
	إنسان لا يعتمد عليه .		
	يأخذ زمام القيادة في مواقف المناقشة الجماعية .		

8	العبارات	أكثر	أقل
	يسلك بطريقة عصبية ومتقلبة .		
	له تأثير كبير على الآخرين .		
	لا يحب الاجتماعات .		
	مثابر ومستقر في العمل .		
9	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	يسهل عليه تكوين معارف جدد .		
	لا يمكنه الاستمرار في أداء نفس العمل لفترة طويلة .		
	لا يمكن للآخرين أن يؤثروا فيه بسهولة .		
	يحتفظ بضبط النفس حتى في المواقف التي يتعرض فيها للمضايقة .		
10	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	قادر على اتخاذ القرارات المهمة دون مساندة .		
	لا يختلط بسهولة مع الأشخاص الجدد .		
	يميل إلى التوتر وأعصابه مشدودة .		
	يستمر في العمل رغم الصعوبات .		
11	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	لا يهتم كثيراً بالاختلاط الاجتماعي بالناس .		
	لا يأخذ المسئوليات مأخذ الجد .		
	ثابت ومطمئن البال في جميع الأحوال .		
	يأخذ زمام القيادة في ألوان النشاط الاجتماعي .		
12	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	متحرر من القلق والحذر .		
	ينقصه الشعور بالمسئولية .		
	لا يهتم بالاختلاط بالجنس الآخر .		
	ماهر في التعامل مع الآخرين وتوجيههم .		
13	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	من السهل عليه أن يشعر بالصداقة مع الآخرين .		
	يفضل أن يقوم غيره بقيادة النشاط الجماعي .		
	يبدو انه قلق بطبيعته .		
	يواصل العمل رغم ما يواجه من صعوبة .		
14	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	قادر على أن يجعل الآخرين يغيرون آرائهم .		
	ينقصه الميل للاشتراك في النشاط الجماعي .		
	شخص عصبي نوعاً ما .		
	مثابر جداً في أي عمل يقوم به .		
15	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	هادئ ومتمهل في تصرفاته .		
	لا يمكن الاستمرار في العمل الذي يقوم به .		
	يستمتع بوجود كثير من الناس من حوله .		
	ليس واثقاً من قدراته .		
16	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	يمكن الاعتماد عليه تماماً .		
	لا يهتم بصحبة معظم الناس .		
	يجد من الصعب عليه ان يلتمس الراحة والاستجمام .		
	يقوم بدور فعَال في المناقشة الجماعية .		
17	**العبارات**	**أكثر**	**أقل**
	لا يستسلم بسهولة عند مواجهة المشكلات .		

يميل إلى أن يكون عصبياً نوعاً ما في تصرفاته .		
ينقصه الاعتماد على النفس .		
يفضل أن يقضي وقته بصحبة الآخرين .		
18 **العبارات**	**أكثر**	**أقل**
يسهل إغضابه وإثارة سخطه .		
قادر على معالجة أي موقف من المواقف		
لا يحب التحدث مع الغرباء		
يعتني بأي عمل يقوم به		

ملحق رقم (4)

خطاب إدارة التربية التعليم بمحافظة جدة للمدارس الثانوية بالتطبيق